Dr. Tim Murphy Loriann **Hoff Oberlin**

Agresivitatea pasiva

Cum să o recunoşti şi controlezi la tine şi la ceilalţi

Traducere din limba engleză de Smaranda Nistor

TRei

Editori: SILVIU DRAGOMIR VASILE DEM. ZAMFIRESCU
Director editorial: MAGDALENA MARCULESCU
Coperta colecţiei: FABER STUDIO **(Silvia Olteanu şi** Dinu Dumbrăvician)
R**edacto**r: ANDREEA RASUCEANU
Dtp:
OFELIA C**O**ŞMAN **Corectură:**
EUGENIA URSU
Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României MURPHY, TIM
Agresivitatea pasivă: cum ***si*** o recunoşti şi controlezi la tine şi la ceilalţi / dr. Tim Murphy, **Loriann** Hoff Oberlin ; trad.: Smaranda Nistor. - Bucureşti: Editura Trei, 2007
Bibliogr.
ISBN 978-973-707-152-1
I. Oberlin, Loriann Hoff
II. Nistor, Smaranda (trad.)
159.9.019.4
Această carte a fost tradusă după *(Overcoming Passive-Agression: How to Stop Hidden Anger from Spoiling Your Relationship, Career and Happiness,* de Dr. Tim **Mu**rp**hy şi Loriann Hoff Oberlin.**
© 2005 Loriann Oberlin and Tim Murphy.
Copyright © Editura Trei, **2007**, *pentru ediţia în limba română*
C.P. 27-0490, **Bucureşti Tel./Fax:** +4 021 300 60 90 **e-mail:** office@edituratrei.ro www.edituratrei.ro
ISBN 978-973-707-152-1

Cuprins

Introducere..... 11
PARTEA I CE ÎNSEAMNĂ AGRESIVITATEA PASIVA ŞI DE CE ESTE UN LUCRU ATÂT DE RAU?..... 19
1 Agresivitate pasivă şi mâni latentă..... 21
2 Să înţelegem problemele asociate cu stările emoţionale nemărturisite..... **64**
3 Rădăcinile din copilărie ale agresivităţii pasive..... 95
PARTEA a II-a AGRESIVITATEA PASIVA ÎN CONTEXTE DE VIAŢA DIFERITE..... 127
4 Cum facem faţă mâniei latente la serviciu şi la şcoală..... 129
5 Cum recunoaştem mânia latentă în cupluri şi căsnicii..... 177
6 Cum facem faţă mâniei latente din familie..... 214
7 Cum înfruntăm mânia latentă **în** relaţiile care s-au rupt..... 258
PARTEA a III-a CUM REZOLVAM PROBLEMA MÂNIEI LATENTE..... 289
8 Să înţelegem mânia ca pe o tulburare mai profundă..... 291
9 Stop capacitării de orice fel..... 329

10 Să rescriem scenariul propriei dumneavoastră mânii..... 372
ANEXA Cercetarea pe tema agresivităţii pasive..... 419
Notele capitolelor şi bibliografie suplimentară..... 433
Mulţumiri..... 444

Ideile şi informaţiile prezentate în această carte provin dintr-o mare varietate de surse, printre care studierea lucrărilor de specialitate deja publicate pe acest subiect,

experienţa anterioară de psiholog practician a dr. Tim Murphy, întrebări care ni s-au pus după prima noastră colaborare, respectiv cartea The Angry *Child,* şi propriile noastre experienţe de viaţă şi profesionale.
Toate istorioarele din această carte sunt combinate, având frecvent la bază cazurile a două sau trei persoane, luate din viaţa reală şi legate de probleme interpersonale, de la serviciu sau de la şcoală, câteva fiind în întregime imaginate pentru a putea explica mai bine anumite noţiuni. S-au adăugat nume şi detalii fictive, şi toate informaţiile care-ar putea duce la identificarea persoanelor reale au fost substanţial modificate, pentru protejarea confidenţialităţii. Orice asemănare între istorioarele prezentate în această carte şi vreo persoană reală, încă în viaţă sau decedată, este în întregime o coincidenţă.
Vrem să precizăm foarte clar că această carte nu se doreşte un substitut pentru consilierea psihologică sau tratamentul psihologic asigurat de **un** profesionist autorizat. Intenţia noastră este aceea de a spori capacitatea de conştientizare a comportamentelor problematice şi de a lărgi posibilităţile oricărei persoane de a-şi exprima gândurile şi sentimentele, inclusiv cel de mânie, în moduri adecvate, sănătoase şi productive. Sperăm că această carte vă va ajuta în acest sens.

Introducere

După mai mult de douăzeci şi cinci de ani de când practic psihologia, multă lume mă Întreabă cum se împacă această profesie cu activitatea mea ca membru al Camerei Reprezentanţilor din Congresul Statelor Unite. Dincolo de dificultăţile şi de marea satisfacţie pe care le am în munca mea, cele două roluri nu sunt chiar atât de diferite. Lucrând ca psiholog, i-am ascultat adeseori pe oameni spunându-şi ofurile şi am fost de multe ori chemat să mediez disensiunile din familie. Congresul îşi are şi el partea lui de gâlceavă, dar, atunci când participanţii împărtăşesc scopul comun al rezolvării problemelor, această instituţie funcţionează la parametrii săi optimi. Dar oricine poate deveni dis-funcţional destul de repede, dacă urmăreşte să lovească, să distrugă sau să facă în vreun alt fel viaţa grea altcuiva. Şi exact atunci se defectează sistemul.
O parte a publicului are impresia că la Washington există mult prea multă înverşunare şi meschinărie. Nu pot să neg acest lucru. Este adevărat. Majoritatea celor de la Washington chiar încearcă să facă o treabă bună, în ciuda faptului că nu întotdeauna cad de acord asupra modului în care trebuie procedat. Din nefericire, există şi cei pe care nu-i preocupă decât jocurile de culise ale puterii.
Deşi pot să nu iau întotdeauna în serios ceasurile pe care le petrec asistând la dezbateri uneori acerbe, foarte sincer vorbind sunt recunoscător pentru faptul că oamenii doresc să analizeze împreună problemele şi pentru faptul că avem dezbateri, un forum de discuţii şi un schimb liber de idei - fiindcă profesia mea de bază îmi reaminteşte care ar fi alternativa!
Atunci când opiniile nu sunt exprimate într-o atmosferă de încredere, oamenii îşi ascund convingerile, emoţiile şi acţiunile, iar uneori caută să submineze progresul. Intrigi, înşelăciune şi pură ticăloşie - acesta poate fi tragicul rezultat, atunci când beţia puterii, dorinţa de a distruge şi mânia primează în faţa raţiunii. Revoluţia nu merge; rezoluţia prin raţiune, da. Acum vorbeşte legiuitorul din mine.
Ca psiholog, v-aş spune că sunt mult prea mulţi oameni care nu-şi exercită dreptul liber de-a se exprima cu voce tare sau o fac în moduri care nu prea lasă loc speranţei. Ei duc o viaţă plină de contradicţii între ceea ce fac şi ceea ce spun, şi, adeseori, o viaţă total nefericită, tocmai pentru că îşi ascund mânia şi acţionează într-un mod pe care noi îl numim pasiv-agresiv. Cu toţii am avut parte de aşa ceva şi suntem un pic vinovaţi, date fiind propriile noastre slăbiciuni umane. Dar eu cred cu toată sinceritatea că putem să ne învingem eventuala mânie latentă.
După ce am scris împreună cu Loriann cartea The Angry *Child* („Copilul mânios"), cititorii ne-au mulţumit, pentru că i-a ajutat pe părinţi şi pe educatori să le întindă o mână de ajutor copiilor şi să corecteze anumite probleme de comportament. Adulţii îşi au şi ei propriile probleme cu mânia, care pot să distrugă vieţi. Uneori, ei îşi exprimă această mânie într-un mod foarte vizibil şi care te îngrozeşte. Dar şi portretele mâniei ce fierbe la foc mic, imediat sub atitudinea de suprafaţă, pot în egală măsură să degradeze relaţiile cu ceilalţi, să compromită bunele rezultate ale muncii de la serviciu sau de la şcoală şi să-i împingă pe nişte oameni altfel veseli şi tonici intr-o stare de

confuzie arţăgoasă. A-ţi masca mânia sub vorbe aparent civilizate răneşte tot atât de tare, chiar dacă mulţi dintre noi s-ar putea să nu ne dăm seama cu uşurinţă că este vorba de mânie. Rezultatul net, cu cei care nu-şi pot spune păsul, constă în ani lungi de resentimente adunate, negativism, ambivalenţă şi conduită duplicitară. Credeţi că pe dumneavoastră nu vă afectează? Noi vă vom dovedi că da.
„Stop agresivităţii pasive - cum puteţi împiedica mânia latentă să vă compromită relaţiile, cariera şi fericirea" este o carte care aduce la iveală această înverşunare bine mascată. În ziua de azi, lucrurile se înrăutăţesc văzând cu ochii. Mânia latentă sabotează productivitatea profesională, destramă familii şi pur şi simplu ne face viaţa amară. Cel mai dezagreabil lucru în privinţa mâniei ascunse este că se insinuează pe nesimţite în viaţa ta. Atunci când cineva ameninţă să te lovească, iar tu îl vezi şi îl auzi ca pe un şarpe cu clopoţei gata de atac, ai măcar posibilitatea să te fereşti. Mânia ascunsă se apropie însă de tine pe furiş, fără nici un avertisment, cam ca un boa constrictor care-şi sporeşte treptat strânsoarea, până când e prea târziu ca să mai poţi scăpa.
Vom defini mai întâi mânia latentă şi îi vom examina pe rând problematica fundamentală, originile din copilărie şi implicaţiile pentru viaţa de adult. Ne adresăm însă tuturor celor care îşi simt sufletul încărcat de mânie, indiferent ce vârstă ar avea. Această carte este pentru părinţii care au necazuri cu copiii lor mânioşi, dar şi pentru copiii mai mari cărora nişte părinţi mânioşi le fac viaţa grea. Este pentru cei care, în mediul de muncă, se

confruntă cu colegi ce obişnuiesc să-i irite şi să le saboteze eforturile; cu şefi care-şi urmăresc propriile inter - se egoiste; şi cu clienţi care-şi varsă mânia pe noi, cei ce încercăm să-i servim. Această carte este şi pentru educatori, fiindcă ei ştiu prea bine cât de derutant şi de descu-rajant poate ajunge să fie, în timp, să-1 înveţi carte pe copilul sau adolescentul pasiv-agresiv. Unii chiar şi-au văzut carierele ruina te din cauza comportamentului manipulator al unor elevi sau studenţi.
Ţelul nostru este acela de a ajuta pe oricine să devină mai conştient de propria mânie ascunsă, dar şi a celorlalţi, astfel încât cu toţii să putem fi mai productivi şi să scăpăm de ostilitatea mascată, de confuzia pe care-o creează mesajele contradictorii şi de frustrarea născută din neputinţa de a-ţi valorifica talentele şi de a spune ce gândeşti. Te simţi eliberat atunci când devii asertiv, in loc să complotezi sau să-ţi ascunzi intenţiile - ca să nu mai vorbim de beneficiile aduse sănătăţii tale fizice şi mentale.
Eu vă pot spune din proprie experienţă cât de eliberator poate fi sentimentul pe care ţi-l dă curajul de a-ţi spune cu voce tare părerea şi da, acela de a-ţi asuma riscul ca ideile tale, poate chiar motivele de frustrare, să se vadă respinse. Dar poate că realmente va conta că ai făcut-o. Mai degrabă decât să reacţionez negativ la propriile-mi frustrări in privinţa unor politici publice pe care eu le-am socotit nepotrivite, într-un mod gen „Sunt furios la culme şi gata, n-am de gând să mai suport!", eu am candidat în alegeri, lăsând in urmă un cabinet privat prosper din punct de vedere financiar şi care-mi aducea multe satisfacţii. Consider că rolul meu în instituţia Congresului este tot de a-i ajuta pe oameni, numai că în alt fel. Pot să-mi susţin cu voce tare convingerile şi să-i reprezint acolo pe cei care m-au ales. Şi sunt fericit că pot s-o fac.
Deci cam aşa stau lucrurile. Căutaţi **cu** atenţie în sânul oricărui grup de oameni şi veţi găsi unele semne care denotă zbuciumul interior şi mânia. Istoria americană e plină de asemenea exemple, cum ar fi disputa dintre Alexander Hamilton şi Aaron Burr sau cea dintre John Adams şi Thomas Jefferson. Hamilton şi Burr s-au bătut într-un duel care s-a soldat cu moartea unuia şi pierzania celuilalt. Adams şi Jefferson, pe de altă parte, şi-au rezolvat problemele. În ambele cazuri, America a fost văduvită de extraordinarul talent al acestor oameni, cât timp ei şi-au risipit energia pe mânie, în loc să-şi pună la treabă creativitatea. Iar această problemă n-a dispărut: continuă să-şi facă simţită prezenţa şi în cultura noastră de azi, cu exact aceleaşi rezultate negative, dacă nu ne hotărâm s-o controlăm noi pe ea, în loc s-o lăsăm să ne controleze ea pe noi.
Pas cu pas, puteţi să eradicaţi comportamentul problematic, cu ajutorul cunoaşterii de sine, al informaţiei, al abilităţilor de comunicare şi de rezolvare a problemelor, şi al altor câtorva decizii luate pe parcurs. Dacă viaţa vă este afectată de agresivitate pasivă sau de mânie ascunsă, începeţi să citiţi această carte cu conştiinţa faptului că este un prim

pas covârşitor de important, în drumul către o viaţă mai fericită, mai sănătoasă şi mai plină de semnificaţie.

Dr. Tim Murphy

L-am cunoscut pe dr. Tim Murphy la începutul anilor 1990, când un coleg mi-a spus că se află în faza preliminară a unui proiect care avea să devină cartea *The Angry Child.* Am ştiut de pe atunci că energia lui debordantă şi pasiunea pentru muncă aveau să-1 ducă departe. În vestul statului Pennsylvania, competenţa lui expertă recunoscută i-a adus statutul de specialist psiholog invitat la numeroase emisiuni de radio interactive, segmente specializate „Ask Dr. Tim" la televiziune şi contribuţii scrise în numeroase publicaţii dedicate creşterii copiilor. Era prima sursă bine informată la care se gândeau să apeleze reporteri de ştiri, avocaţi, judecători, educatori şi părinţi doritori să pună întrebări despre probleme referitoare la copii şi părinţi, la familie şi la relaţiile interumane. Din momentul în care dr. Murphy a urcat pe scena naţională, în calitate de congresman, mass-media din toată ţara a început să-i ceară opinia asupra a tot felul de evenimente şocante şi, în general, asupra tuturor lucrurilor ce ţin de comportamentul uman.

Această carte îşi are rădăcinile în practica medicală a dr. Murphy, în experienţele noastre colective şi în foarte mult studiu de documentare. În cea mai mare parte, este scrisă „la două mâini", exprimând opiniile amândurora, dar pe alocuri reflectă eminamente munca lui. Dat fiind că ne referim la ambele sexe în lucrurile pe care le spunem, vom folosi când pronumele personal masculin, când pe cel feminin. Noi credem sincer că această carte vă va fi de un imens ajutor. Scriind despre metodele de autocontrol al mâniei, eu am ajuns să mă conving cât de multă înverşunare există la periferia vieţii unor oameni. Toţi avem în noi capacitatea de-a ne înfierbânta peste măsură, uneori. Dacă nu vi s-a întâmplat niciodată să simţiţi pe propria piele efectul propriei furii sau al nădufului altora, eu cred că ar trebui să vă luaţi pulsul. Mânia este un lucru obişnuit.

Din păcate, înţelegerea mâniei este un lucru îngrozitor de neobişnuit. Regretatul Fred Rogers avea un cântec în care spunea: „Ce poţi face cu turbatul din tine, când te simţi atât de turbat încât îţi vine să muşti?" Rogers a abordat problema mâniei pentru că şi-a dat seama cât de puternică este această stare emoţională şi cât de mult tânjesc copiii după moduri de exprimare a mâniei care să nu le facă rău, nici fizic, nici emoţional. Rogers ştia el ce ştia ... Toţi s-ar cuveni să învăţăm metode mai bune de a-l ţine în frâu pe „turbatul din noi", în loc să-1 împingem undeva în străfundul sufletului sau să reacţionăm în felul în care ne dictează el - aşa cum se întâmplă din păcate mult prea des.

Eu cred că, după ce veţi fi citit cartea aceasta, reacţiile dumneavoastră se vor schimba. Ştiu, fiindcă şi mie mi s-a întâmplat acelaşi lucru: prin faptul că am scris-o şi am căpătat mai multe cunoştinţe despre **un** comportament derutant, propriile-mi reacţii faţă de oameni şi de situaţii au evoluat. Acum fac mai puţine greşeli cu oamenii mânioşi sau pasiv-agresivi şi neîndoios că mi-am identificat câteva puncte sensibile, pe care probabil fără să-mi dau seama i-am lăsat pe alţii să mi le exploateze, ca să obţină anumite reacţii din partea mea. în paginile ce urmează, noi vom schiţa mai multe portrete combinate, cu persoane mânioase şi situaţii caracterizate prin mânie. Dar puteţi fi liniştiţi: chiar dacă recunoaşteţi unele detalii sau împrejurări, e vorba de pură coincidenţă, căci, în foarte multe cazuri, zbuciumul dumneavoastră este şi al altora.

Nimănui nu-i place să admită că este furios sau că s-a lăsat atras în bătălia înverşunată a altcuiva, dar, aşa cum am mai spus şi înainte, dacă ai făcut ceva care a contribuit la starea ta de mânie sau i-ai dat posibilitatea să se instaleze în viaţa ta, atunci vei avea o şi mai mare putere, din această postură, să găseşti o soluţie potrivită şi să mergi mai departe pe drumul cel bun.

Loriann Hoff Oberlin

Partea 1

Ce înseamnă agresivitatea pasivă si de ce este un lucru atât de rău?

5

Agresivitate pasivă si mânie latentă

Ben s-a plâns că fusese trecut cu vederea la promovări. Şeful lui i-a spus: „Nu mi se pare că ai fi capabil să faci faţă responsabilităţii." Dar Ben a continuat să se plângă şi, in cele din urmă, şeful i-a dat totuşi un mic proiect de care să se ocupe, ca o şansă pentru a-şi demonstra capacităţile.

Proiect care, Ben nedându-şi seama că este pus la încercare, a tot stat nedeschis pe biroul lui, adunând praful. Când şeful i-a reproşat că nu l-a predat la timp, Ben a replicat: „Nu mi-ai spus când trebuia să fie gata. Plus că, pe lângă asta, mai aveam de terminat şi celelalte sarcini de serviciu." Lui Ben îi părea bine, în forul lui interior, că se răzbunase pe şef, făcându-1 să apară nepregătit la o şedinţă. Dar bănuiţi cine n-a obţinut nici acum o promovare? Păi, fireşte, cine altul decât Ben, care a pus-o pe seama incompetenţei şefului lui, în loc să-şi vadă propria vină. Nefăcând nimic, Ben a creat o problemă, s-a considerat o victimă şi s-a răzbunat pe şeful lui. Toate aceste stări negative: refuz, resentimente şi răzbunare au avut ca punct de pornire pasivitatea - faptul că persoana în cauză n-a făcut nimic.

Aşa se întâmplă cu multe persoane pasiv-agresive. în mod normal, nimeni n-ar crede despre Ben că este ranchiunos sau negativist - cel puţin nu în aparenţă. Atitudinea lui de tergiversare putea să aibă o serie întreagă de cauze. Pe tot parcursul acestei cărţi, vă vom arăta cum să faceţi deosebirea între oamenii care îşi disimulează furia şi cei care comit fără să vrea greşeli copilăreşti.

Mânia, întotdeauna declanşată de vreo altă stare emoţională intensă, există în noi toţi. Fiecare avem putinţa s-o descifrăm, s-o controlăm şi să trecem peste ea. Mereu mai multe studii de specialitate, reflectând decenii întregi de cercetare, ajung la aceeaşi concluzie: cei care sunt fericiţi trăiesc mai mult, bucurându-se de o existenţă rodnică şi plină de satisfacţii; cei care nu sunt fericiţi trăiesc prost, într-o stare ca vai de lume. Dacă supărarea ţine la nesfârşit, poate fi ucigătoare.[1]

Dacă dumneavoastră sau cineva dintre cunoscuţii dumneavoastră nutriţi un sentiment de mânie, dar nu ca o stare temporară, ci ca o trăsătură permanentă (sau chiar semi-permanentă), fiţi siguri că veţi vedea nu numai nori negri la orizont, ci şi furtuni - ciocniri cu alţi oameni, mai mult decât obişnuitele dezagremente de la serviciu, iar când vine vorba de relaţii amoroase, puteţi să vă luaţi adio de la trandafiri sau, mă rog, eventual cu excepţia spinilor. Foarte probabil, relaţiile intime se vor împotmoli în ambivalenţă şi veşnice dispute. Mânia poate să grăbească declinul sănătăţii mentale a unui om şi indubitabil că-i compromite starea de sănătate a corpului, aşa cum vom arăta mai pe îndelete în capitolul următor.

Credeţi că ne înşelăm? Citiţi mai departe această carte! în paginile ce urmează, vom descâlci iţele deosebirilor dintre mânia exprimată pe faţă şi cea care rămâne ascunsă. Vom defini, vom explica şi vom povesti de-a fir-a păr ce înseamnă agresivitatea pasivă, descriindu-i extenuanta dominaţie asupra oamenilor în cadrul relaţiilor de prietenie, al căsniciilor şi al altor contexte de familie; la locul de muncă şi la şcoală; şi chiar în spatele uşilor închise ale cabinetelor de psihoterapie. Aşa cum vedem noi lucrurile, mânia latentă cuprinde mult mai mult decât comportamentul pasiv-agresiv, dar cu acest din urmă termen publicul este de. departe mai familiarizat, drept pentru care îi acordăm rolul principal pe scena cărţii de faţă. Printre afecţiunile cauzate de aceasta se află egotismul, starea cronică de depresie, trăsăturile negative sau tulburările grave de personalitate, precum şi altele, care se dovedesc tot atât de supărătoare, deviind bunul mers al relaţiilor umane, succesul în carieră şi starea generală de mulţumire. Noi vă

vom ajuta să vedeţi în mintea celui care nu se poate debarasa de un asemenea comportament problematic şi vă vom arăta cum face un om frustrat ca să-şi verse ostilitatea de acest tip asupra dumneavoastră, adeseori fără ca măcar să vă daţi seama.

Mânia agresivă şi mânia latentă

Uneori e în regulă să te înfurii, dar nu e niciodată în regulă să te porţi urât. Acelaşi lucru se poate spune despre toate felurile de mânie. Supărarea agresivă este intensă, vizibilă şi imediată. Furia agresivă se manifestă sub forma verbală a unei ameninţări sau a unui ţipăt, dar şi sub forma fizică a unei lovituri, atunci când spargi sau distrugi ceva în jur. Mai există însă un tip de mânie, care se furişează pe nesimţite - fără s-o recunoască la timp nici cei care-o folosesc împotriva altora, nici cei care îi cad victimă. Poate fi subtilă şi voalată, şi nu chiar atât de uşor de remarcat ca mânia agresivă. Mânia latentă, fiindcă rămâne tăinuită şi camuflată, poate dura ceva timp până să-şi facă efectul cu adevărat distrugător.

Cu alte cuvinte, consecinţele imediate ale mâniei înăbuşite pot rămâne adeseori neobservate. Aşa **se** întâmplă îndeosebi în cazul agresivităţii pasive, când mânia se exprimă în taină, iar la exterior apare ca o atitudine docilă. Adeseori, agresivitatea pasivă se manifestă prin aceea că subiectul **nu** face un lucru necesar sau care ar putea fi de folos altcuiva. Poate lua diverse forme: persoana respectivă uită să vină să vă ia la ora convenită, nu bagă bani în parcometru ca să vă treziţi cu o amendă, vă pierde cheile şi vă lasă pe dinafară exact când vă grăbiţi mai tare, întârzie până în ultima clipă cu materialul de predat, astfel încât nu mai aveţi ce face şi trebuie să-1 prezentaţi fără să-1 fi citit dinainte. Mânia nemărturisită vă poate face să vă asumaţi o povară financiară care o va irita pe soţia dumneavoastră sau să-i expediaţi cu întârziere alocaţia pentru copil, să păstraţi tăcerea atunci când cineva aşteaptă un răspuns din partea dumneavoastră sau să nu faceţi plinul cu benzină al maşinii pe care o folosiţi amândoi. Poate să ia şi o formă ambiguă, în care gestul dumneavoastră pare să fie pe jumătate corect şi pe jumătate greşit, cum ar fi, de exemplu, atunci când arhivaţi **un** raport în alt dosar decât în cel potrivit, ceea ce echivalează practic cu a-l face pierdut.

Dictonul pe care l-am pomenit mai devreme - cum că este uneori normal să te înfurii, dar niciodată nu trebuie să te porţi nedemn - face de fapt subiectul cărţii noastre *The* **Angry** *Child* („Copilul mânios"). Ca psiholog, eu l-am folosit adeseori ca memento, cu copii şi cu adulţi deopotrivă. Indiferent unde ne-am afla - într-o campanie electorală, în sala de şedinţe a unei firme, în faţa calculatorului de la birou, la masă cu familia sau în cantina şcolii - mânia şi modul în care o exprimăm este un barometru edificator a ceea ce **se** petrece în vieţile noastre.

Definiţia mâniei latente

Mânia nu este întotdeauna acel demon pe care ni-l imaginăm cei mai mulţi dintre noi. în *The* Angry *Child,* noi am venit cu propria noastră definiţie, tocmai pentru a înlătura conotaţia negativă a subiectului: „Furia sau mânia este o reacţie puternică, declanşată de o altă emoţie negativă, având ca rezultat un atac de intensitate variabilă care nu întotdeauna este justificat."[2]

Mânia latentă are şi ea câteva dintre aceste componente, dar, înainte de a trece mai departe, vrem să vă împărtăşim încă o nouă definiţie, pentru a vă ajuta să asimilaţi cu adevărat acest concept, şi să vă oferim câteva exemple concrete, cu situaţii şi personaje caracteristice, pentru a vă face o imagine despre ce vorbim. Iată ce se poate spune despre mânia latentă:

• Este o comportare evitantă, incongruentă şi contra-productivă

^ Se manifestă prin acţiuni sau lipsă de acţiune cu o finalitate subtilă şi manipulatoare

• Este conştient plănuită, intenţionat pusă in aplicare sau viclean vindicativă; sau, dimpotrivă, poate fi inconştientă

^ Face parte dintr-un tipar disfuncţional de comportament in relaţiile cu ceilalţi

• îi permite făptuitorului să nege orice responsabilitate pentru consecinţele ei şi, adeseori, chiar să pară că i-a căzut victimă

^ Perpetuează impasul, pentru că nu evoluează spre rezolvare, ci o blochează ^ Are ca motiv intenţia de a răni, de a indispune sau de a distruge

^ Este declanşată de nevoi care n-au fost satisfăcute sau care au la bază temeri/ credinţe iraţionale
• Nu este niciodată pozitivă, din cauza naturii ei manipulatoare şi indirecte
• Are un efect nociv asupra relaţiilor şi a grupurilor de oameni, mai ales perpetuată în timp
• Se autoalimentează, este intensă şi rareori justificată
Dacă mânia ascunsă a cuiva îşi iese din matcă şi se revarsă asupra dumneavoastră, puteţi fi convinşi că veţi sfârşi prin a vă simţi „personajul negativ". Ştiţi că undeva există o problemă. O simţiţi. Numai că, deşi vă sâcâie şi vă roade, nu sunteţi siguri cine e de vină, de ce se întâmplă aşa şi ce să faceţi în această privinţă. Adeseori, normele sociale o acceptă şi chiar o scuză, din multe motive. Oamenii pasiv-agresivi posedă anumite abilităţi bine antrenate, prima pe listă fiind manipularea. Au întotdeauna alibiuri la îndemână şi, câteodată, se pricep de minune să fie şarmanţi. Neştiind ce se petrece, de fapt, cu această persoană pasiv-agresivă, ceilalţi îi scuză de multe ori comportamentul, sincer binevoitori, până în clipa în care se lămuresc ce hram poartă, încep să-i pună la îndoială intenţiile sau o trag la răspundere. Un profesor, un şef, un medic, un judecător şi chiar persoana iubită îi vor acorda agresorului pasiv prezumţia de nevinovăţie. Abia după ce agresorii pasivi fac un pas greşit, uită să-şi şteargă urmele sau încep să se adune pur şi simplu prea multe umbre de îndoială asupra bunei lor credinţe, li se va cere socoteală. Nevoind în nici un caz să iasă din graţiile celorlalţi, ei vor invoca mereu alte scuze sau explicaţii, pentru a-şi masca mai departe în plan social adevăratele intenţii, cu exprimări de genul: „Nu-i vina mea că am uitat" sau „Ar fi trebuit să-mi spui".
în anii care au trecut de când acest fenomen a fost pentru prima oară identificat şi i s-a pus o etichetă, specialiştii în studiul sănătăţii mentale şi-au revizuit teoriile şi nomenclatorul de termeni, pentru a putea descrie acest comportament exasperant şi pentru a explica de ce le vine greu celor care îi suportă consecinţele să-şi dea seama dacă este intenţionat sau nu. Noţiuni ca *ambivalenţă, negativism* şi *opoziţionism* au apărut în cadrul definiţiei date agresivităţii pasive, aşa cum vom explica mai târziu. [1]n fapt, toate îşi au rostul şi ajută în mod justificat la a descrie ce se petrece. De pildă, agresorul pasiv oscilează între a fi independent şi a depinde de alţii. Persoana în cauză poate spune că i-ar plăcea să-şi asume un rol mai activ la serviciu (sau în casă), dar fuge de responsabilitate atunci când i se dă ocazia să treacă la fapte - cam la fel ca personajul Ben din exemplul de la începutul capitolului. „Figura urâtă" sau manevra duplicitară la care recurg urui oameni pasiv-agresivi este un semn de negativism, iar jocul răzbunător de-a „las' că-ţi arăt eu ţie", prin obstrucţie sau rezistenţă, este fără îndoială un comportament opoziţionist.
Agresivitatea pasivă, ca parte din tabloul mai amplu al mâniei latente, poate fi asociată cu unele dintre simpt - mele următoare, dacă nu chiar cu toate:
^ Iritabilitate cronică şi depresie cronică ^ Egocentrism/narcisism/vanitate (o personalitate a autointitulării)

• Grad scăzut de autoapreciere
• Comportament autodistnictiv sau demonstrativ
• Abuz de substanţe care creează dependenţă şi comportament adictiv
• Conduită inadmisibilă care se vede scuzată din multe motive
Altceva incită sau declanşează însă mânia, pentru că această stare emoţională este o reacţie la vreo altă întâmplare sau emoţie. Sunt momente în care mânia poate servi unui scop util sau valoros, mai ales dacă există o intenţie pozitivă şi un deznodământ pozitiv. Atunci când te aperi pe tine însuţi, ascunzându-ţi furia, sau pentru că încerci să te concentrezi pe rezolvarea unei probleme, sentimentul de mânie poate fi folositor. Te poate determina să te exprimi prin comunicare raţională, onestă şi directă (mânie productivă), mai degrabă decât prin manipulare, pasivitate sau evitare (mânie neproductivă).
Haideţi să ne oprim câteva clipe, pentru a conferi chipuri umane şi circumstanţe concrete acestei noi definiţii a mâniei latente, uitându-ne mai cu seamă la rezultat şi la intenţie, şi încercând să tragem concluzii utile. Fiţi atenţi la cuvintele-cheie care au legătură cu noua noastră definiţie. Căutaţi să vedeţi dacă aceste portrete se potrivesc cu vreo persoană cunoscută.

Cazul numărul 1 Un *cuplu dezbinat*
imaginaţi-vă următoarea situaţie: contaţi pe soţul dumneavoastră că vă va ajuta să puneţi mâna pe slujba aceea la care visaţi, cu un salariu „de top", care s-ar putea să

vă permită să achitaţi cu banii jos avansul pentru casă, de care aveţi atâta nevoie. Şi, cum trebuie s-o pregătiţi pe fetiţa dumneavoastră pentru grădiniţă, îl rugaţi pe Jim, soţul, să vă pună la poştă plicul cu CV-ul şi scrisoarea însoţitoare, fiindcă tot trece pe lângă cutie în drum spre oraş. Dar nu vă sună nimeni pentru interviu, din cauză că... Jack a uitat să trimită scrisoarea cu CV-ul sau, mai bine zis, a pus-o la poştă abia după câteva săptămâni! Cel puţin aşa pretinde el, atunci când, nedumerită că n-aţi fost chemată la interviu, vă interesaţi la firma în cauză şi aflaţi că plicul dumneavoastră are ştampila poştei datată trei săptămâni după termenul limită de primire a candidaturilor. La suprafaţă, ar putea părea că este o greşeală neintenţionată, pe care oricine ar fi putut s-o comită, dar în cazul în care cariera proprie a lui Jim bate pasul pe loc şi nu-i aduce nici o satisfacţie, făcându-1 să se simtă gelos, ameninţat şi incapabil să exprime toate aceste sentimente, atunci nu mai e chiar atât de sigur că uitucenia lui a fost fără intenţie. Vedeţi cât de nevinovată pare la prima vedere această zăpăceală a lui Jim, fără urmă de agresiune fizică, in acest caz - nimic în afara unui mod de comportament care a frustrat-o pe soţia lui. Vom vedea, pe măsură ce studiem pas cu pas nevoile, spaimele şi comportamentele evitante ale personalităţi afectate de mânie a**scun**să, de ce are o importanţă crucială să depistăm aceste elemente şi de ce, dacă Jim va continua să boicoteze şansele de succes ale soţiei sale (adică s-o sune şi să-i dea veşti neplăcute, chiar înaintea încă unui interviu de angajare) şi să-şi nege propriul chin interior, s-ar putea ca, în timp, acest lucru să aibă efecte puternice şi devastatoare asupra relaţiei lor. Ar putea fi o dovadă de atitudine vindicativă, camuflată sub o poleială seducătoare.

Cazul numărul 2 Un şef *insuportabil*

Nu prea ştiţi multe lucruri despre şeful dumneavoastră, doar că ultimul manager, o femeie, a plecat de bună voie, pentru o altă slujbă la o altă firmă. Tot ce vedeţi este că şeful dumneavoastră are pretenţii de-a dreptul imposibile, copleşindu-vă cu sarcini peste sarcini, termene de execuţie şi deplasări în interes de serviciu, dar fără să vă asigure niciodată resursele adecvate. Mai mult: regulile nescrise din organizaţia dumneavoastră vă impun să vă faceţi simţită prezenţa la şedinţe şi să participaţi ca membru în diverse „comitete şi comiţii", dacă vreţi să fiţi promovat. Or, din moment ce sunteţi mai mereu plecat din firmă, nici nu-i de mirare că, atunci când se apropie perioada promovărilor, în cazul dumneavoastră funcţionează principiul „ochii care nu se văd se uită". Dar, dacă solicitaţi angajarea de personal suplimentar, care să vă mai preia din povară, şi cereţi să fiţi trimis mai rar în deplasare, ca să puteţi îndeplini şi cerinţele muncii de birou, şeful dumneavoastră spune că sunteţi năzuros şi că „nu puteţi lucra în condiţii de stres". Evident că promovarea la care râvniţi atâta o primeşte colegul din biroul alăturat, iar starea dumneavoastră de spirit, ca să nu mai vorbim de motivaţie, se trezesc în picaj! Nu-i deloc exclus să aveţi impresia că *dumneavoastră* sunteţi problema. Să fie un caz de agresiune pasivă sau sunteţi victima proastei organizări şi a unui sistem de lucru disfuncţional?
Dacă aţi fost vreodată într-o situaţie asemănătoare, ştiţi la ce risc vă supuneţi, reacţionând mânios. Dacă răspundeţi cu aceeaşi monedă, într-un mod care se va întoarce împotriva dumneavoastră, nu-i deloc exclus să vă

treziţi în postura neghiobului care-a călcat în strâchini, ceea ce vă va afecta reputaţia de la serviciu. Pe de altă parte, însă, dacă faceţi un pas înapoi şi vedeţi situaţia ca pe o problemă de organizare, s-ar putea să aveţi şansa de a îmbunătăţi sistemul de lucru.

Cazul numărul 3
o *verişoară preocupată doar de sine*
Vă petreceţi fiecare Crăciun alături de sora, fratele dumneavoastră şi de o verişoară. Verişoara Cassidy, o femeie de succes în viaţa profesională, îşi face mereu o apariţie

teatrală, cu braţele încărcate de cadouri şi aşteptându-se să primească şi ea cel puţin tot atâtea. Surorii dumneavoastră s-ar putea să-i dăruiască un aparat de bucătărie, cum ar fi un automat pentru cappuccino; fratelui şi cumnatului dumneavoastră, câte un pulover scump, „cu grifă", iar copiilor lor, nu ştiu ce jucării îndelung râvnite, la care nici nu îndrăzneau să spere. Vă vine rândul şi d**u**mneavoastră - de sub ambalaj apare o cutie cu bomboane de ciocolată (dar **nu** Godiva, nici pomeneală!), deşi toată lumea ştie că vă supravegheaţi strict greutatea. Fiica d**u**mneavoastră, la fel ca majoritatea copiilor, a avut şi ea o listă **cu** dorinţe pentru Moş Crăciun, dar cadoul-sur-priză din partea verişoarei Cassidy este o amărâtă de căciuliţă tricotată. Când observaţi că sărmana căciuliţă provine dintr-o fabrică a companiei pentru care lucrează Cassidy, vă e limpede ca lumina zilei că n-a dat nici un sfanţ pe ea. Se poate şi mai rău? Da, se poate: dumneavoastră locuiţi într-o zonă cu climă caldă, în Florida. După ce fetiţa îngână un mulţumesc nu prea entuziast, Cassidy vă administrează un perdaf înţepat pe tema „copiilor nerecunoscători şi a părinţilor din ziua de azi care nu ştiu să-i crească", iar în final pune cireaşa pe tort întrebând „Şi cadoul meu unde e?"
Dacă despre Cassidy se ştie că niciodată nu dă practic nimic pe gratis, dar pentru ea însăşi pretinde un tratament complet diferit, atunci aveţi tot dreptul să vă supăraţi. Dacă ea are pretenţia să stea în camera du ea-voastră de oaspeţi, atunci când e în trecere prin oraş, dar pe dumneavoastră v-a trimis la un Marriott din apropiere (deşi ştia prea bine că nu vi-l puteţi permite!), atunci când vi s-a întâmplat şi dumneavoastră să treceţi o dată prin oraşul ei, atunci aţi avea dreptate s-o taxaţi drept interesată numai de propria persoană. Mai mult, dacă în mintea ei verişoara Cassidy are să vă plătească o poliţă mai veche, de pe vremea copilăriei, dar n-o face direct, ci îşi răsfrânge ranchiuna asupra copiilor dumneavoastră, atunci este nu doar un comportament indirect şi ostil, ci şi unul declanşat de ceva mult mai profund. Ce anume a lipsit din copilăria verişoarei Cassidy, încât s-o facă să se poarte aşa?

Cazul numărul 4
O *liceană fără ambiţii*
Amy, fiica dumneavoastră adolescentă, trece energic prin anii de liceu, cu avânt şi brio: membră a Societăţii Naţionale de Onoare a Liceenilor, în primul an; căpitan al echipei de majorete, în anul următor. O elevă de nota zece. Prietena ei, Stephanie, este şi ea foarte activă: în fanfara liceului, în Societatea de Onoare, în echipa de dezbateri şi în echipa de lacrosse, de unde s-ar putea chiar să obţină o bursă.

Prietena lor, Melissa, este complet diferită: lipsită de preocupări şi de realizări personale, cu greu reuşeşte să-şi înscrie în carnet o notă cât de cât onorabilă. Deşi isteaţă şi drăguţă, Melissa le spune prietenelor ei că nu crede să-şi găsească şi ea vreodată un iubit şi că oricum n-are timp pentru activităţi extraşcolare. Amy şi Stephanie nu-şi pot da seama de ce Melissa se desconsideră în asemenea hal pe sine însăşi, nu găseşte niciodată nimic bun de spus despre nici un profesor şi, în general, parcă mai mereu i s-au înecat corăbiile. După ce Melissa izbucneşte în plâns în timpul mesei de prânz, Amy şi Stephanie mai stau lângă ea ca s-o consoleze şi întârzie iar la ora de matematică. Moment în care încetează să le mai pară rău pentru ea. De ce trebuie să plătească ele un preţ pentru nefericirea ei? Dacă Melissa nu vrea să se ajute singură, ele de ce ar face-o?
Melissa are parte de foarte multă atenţie, pentru că e abătută. Are astfel putinţa să atragă spre ea energie, în loc s-o genereze ea însăşi şi să trăiască din plin, cum fac prietenele ei. În acest caz, vedem încă şi mai multă deprimare, o părere proastă despre sine, negativism, ambivalenţă şi rezistenţă, până în punctul în care aceste lucruri le-au indispus pe Amy şi pe Stephanie, făcân-du-le să se simtă exploatate şi, în general, mânioase.
***
Aceste scenarii diferite - un soţ uituc, un şef exagerat de pretenţios, o verişoară egocentrică şi subtil ostilă, o adolescentă tristă şi letargică - ilustrează mânia ascunsă, mai ales în condiţiile in care există un tipar persistent de comportament indirect şi adeseori manipulator. Uneori, acesta este cât se poate de intenţionat; alteori, poate să-i rămână ascuns chiar şi celui in cauză, care nu e conştient de propriile frustrări. În majoritatea acestor exemple, făptaşul poate scăpa cu faţa curată, fără să fie învinovăţit

sau tras la răspundere. „Pur şi simplu am uitat", ar putea spune soţul despre CV-ul nepus la poştă. „Colegul tău merita să fie promovat", ar putea spune şeful dumneavoastră.
Verişoara Cassidy ar putea pretinde că i-a luat nepoatei o căciuliţă de iarnă fiindcă „mă gândeam că o să-i stea foarte bine". Iar Melissa ar putea invoca drept scuză: „Nu ştiam că aveţi test în ziua aceea. Vai, îmi pare aşa de rău! Voi aţi fost drăguţe cu mine şi eu v-am stricat toată dispoziţia. Vă rog să mă iertaţi!", chiar dacă exact felul în care s-a purtat le-a făcut pe prietenele ei să se simtă suficient de „vinovate" încât să încerce să-i ridice moralul.
În cel de-al treilea exemplu, dacă felul în care Cassidy şi-a descărcat supărarea printr-o predică pe tema creşterii copiilor v-a scos suficient de tare din sărite încât să-i daţi o replică tăioasă, spunând ceva negativ la adresa ei, Cassidy ar putea, şi foarte probabil că aşa va face, să retracteze totul cu remarci de genul: „Ei, hai, că am *glumit!",* „Tu chiar crezi că vorbeam *serios?!"* sau „Vai, ce *sensibilă* te-ai făcut!" Aceasta pentru că oamenii care îşi ascund sentimentele de mânie din forul interior spun asemenea lucruri ca să salveze aparenţele şi să nu fie respinşi de cei din jur, deoarece acceptarea socială este o nevoie fundamentală pentru ei. Oamenii pasiv-agresivi sunt şireţi - ştiu exact ce şi cum să spună ca să arunce vina pe umerii tăi. Atât îţi trebuie, să le răspunzi cu aceeaşi monedă, că gata, s-au şi transformat în victime prost înţelese! Aşadar, au câştigat de două ori: o dată pentru că au fost atât de şmecheri încât să atragă în două rânduri atenţia asupra lor şi, ca să fie treaba treabă, au reuşit şi să-şi descarce propria mânie asupra ta. Chiar dacă nu sunt în totalitate conştienţi cum se poartă şi de ce, s-au antrenat bine în această privinţă şi obţin rezultate.
Ambiguitatea este şi ea o componentă-cheie. De foarte multe ori, cineva care îşi ascunde mânia procedează aşa fiindcă nu prea reuşeşte să se decidă: oare să mă bazez pe tine? Poate că am nevoie de tine... Dar nu-i aşa că-i minunat să mă descurc singur, să fiu independent, în sfârşit liber, ba şi mai bun decât tine pe deasupra! În cazul lui Jim, ar fi greu de spus dacă îl supără sau se simte ameninţat de succesul soţiei lui. De fiecare dată când îşi bagă în cap că ea i-a luat-o înainte, o parte din el, dependentă şi pasivă, ar vrea să se răzbune pe soţia lui pentru viaţa ei independentă şi activă. Aşa că recurge la un gest perfid ca s-o împiedice. Pe de altă parte, Jim nu se poate lipsi de soţia lui şi vrea ca ea să aibă o părere bună despre el, deci nu, în nici un caz n-ar putea să-i spună că se simte puţin cam invidios (sau foarte invidios). Nu cumva acest sentiment ,,îmi place de tine/ nu-mi place de tine" descrie vreuna dintre relaţiile în care vă aflaţi?

o tintă nedorită

Mânia nu apare niciodată în gol. De obicei există o victimă. Victimele furiei cuiva ştiu din experienţă proprie cât de neliniştitoare poate fi ostilitatea mascată, cum poate determina pe cineva să-şi schimbe serviciul sau profesia, sau cum poate să-1 incite pe unul dintre soţi să-şi părăsească mariajul. Am lucrat ca psiholog cu destui copii, ca să ştiu exact câtă suferinţă şi derută poate să provoace în fapt, atunci când cei în culpă sunt şi părinţi. Eu cred cu tărie că, după ce copiii cresc destul de mari încât să discearnă singuri ce se întâmplă acolo unde apar probleme, ei vor sesiza orice eventuală nuanţă negativă pe care părinţii ar încerca s-o ascundă. Acest lucru a devenit evident în cazul unei adolescente care mi-a povestit, odată, cum i-a stricat mama ei tot cheful pentru balul de absolvire a liceului. Arzând de nerăbdare, fata a deschis uşa de la dulap în ziua balului, doar ca să constate că mama ei nu dusese la modificat rochia pe care şi-o cumpărase - deşi îi promisese! Rochia trebuia să fie scurtată: peste zece centimetri de material fin şi delicat, pe care să-1 tai cu grijă şi apoi să refaci tivul. Cu lacrimi în ochi, adolescenta şi prietena ei s-au apucat să dreagă şi ele cât s-au priceput cu acul de cusut, cât să facă rochia purtabilă în seara cu pricina, pierzând o mulţime de timp şi trecând inutil prin stări de frustrare şi anxietate toată după-amiaza. Când a sunat-o înlăcrimată pe mama ei la serviciu, aceasta din urmă a venit cu o scuză lamentabilă, purtându-se ca şi cum n-ar fi fost mare lucru şi dându-i o soluţie imposibil de pus în practică - „Putem s-o prindem cu ace de siguranţă, că tot n-o să observe nimeni" - alături de o frază menită s-o atragă pe fată în capcana vinovăţiei: „Doar ştii cât de mult am muncit pentru banii cu care am cumpărat rochia".
„Chiar în seara balului!", a ţipat fata la telefon, repetând exact acelaşi lucru şi în cabinetul meu de terapie. Mi-a povestit apoi cât de stânjenită s-a simţit pe toată durata petrecerii, din cauza rochiei. Ceea ce în ochii mamei nu era mare lucru, în mod evident

conta enorm pentru fata ei! Care avusese parte şi înainte de unele manifestări ale acestui tip clasic de agresivitate pasivă, doar că nu înţelegea prea bine ce se întâmplă - decât că mama ei o scoate din minţi. Întâmplarea aceasta n-a fost una pe care s-o uite prea curând şi, de-acum înainte, era mult mai puţin probabil să-i încredinţeze mamei ei vreun lucru cu adevărat important. Ca urmare, nu numai că legătura dintre părinte şi copil se vede grav afectată, dar, când părinţii manifestă repetat simptomele mâniei ascunse, copilul este în mare pericol să nu ştie cum să-şi stăp.inească propriile sentimente de mânie.
Ceea ce ridică întrebarea: de unde îţi poţi da seama când cineva este pasiv-agresiv, şi când sincer copleşit de situaţie şi uituc, sau poate în deplină sinceritate a calculat greşit şi nu i-a ieşit bine? Nu se poate da un răspuns categoric. În principiu, trebuie să te uiţi atent şi să reţii ce se întâmplă de-a lungul timpului. În ultimul caz pomenit, adolescenta evocase purtarea dezagreabilă din trecut a mamei ei, care într-adevăr părea să aibă ceva probleme **cu** manifestările de mânie ca părinte. Comportamentul repetat formează un tipar mai mult decât grăitor în privinţa motivelor cuiva şi ne poate ajuta să găsim nişte răspunsuri.
Să zicem că aveţi printre subalternii de la serviciu o persoană care nu numai că v-a făcut prea târziu rezervarea biletului de avion, încât v-aţi trezit că aveţi locul din mijloc undeva spre coada avionului, ba a mai uitat şi să comande materialele necesare pentru o importantă întâlnire de afaceri. Cu doar câteva zile înainte de evenimentul în cauză, greşeala ei vă face să pierdeţi ceasuri întregi ca să strângeţi în grabă tot felul de improvizaţii de ultim moment, care nici nu se prea potrivesc unele cu altele, dar cum nu prea aveţi de ales, trebuie să vă descurcaţi cu ele. Este această persoană realmente incompetentă? Uitucă? Ei bine, dacă ştiţi precis că are calităţile necesare şi dovedite pentru postul pe care-l ocupă, a venit cu referinţe excelente şi a primit cu patru luni în urmă nota de serviciu în care-i cereaţi materialele respective, atunci aveţi raţiuni întemeiate să credeţi că s-ar putea să încerce să demonstreze pe tăcute câtă putere are şi/sau să-şi descarce nişte sentimente de mânie latentă.
Pe măsură ce citiţi mai departe, veţi afla că existe diverse fapte şi comportamente care, puse laolaltă, v-ar putea ajuta să trageţi mult mai repede o concluzie. Aveţi mare grijă, însă! Psihologia nu este o ştiinţă coerentă şi liniară. Cu toţii învăţăm pe parcurs cum să fim eficace. Mult prea adesea, din păcate, aşa-numita „psihologie populară" pune problema în termenii următori: uite din ce cauză se întâmplă chestia asta, deci uite care-i concluzia. Pur şi simplu nu se poate trage o concluzie chiar atât de liniară, pentru că temperamentul, personalitatea şi mediul în care trăim joacă un rol important în modelarea noastră ca persoane. Ca atare, dacă s-a întâmplat de câteva ori să uităm un lucru, de pildă, s-ar putea să însemne ceva cu totul şi cu totul diferit. La şcoală, dacă un profesor sesizează acest lucru, plus impulsivitate, tendinţa de a trânti brusc răspunsurile şi de a nu duce o sarcină până la capăt, s-ar putea să însemne că există o tulburare de hiperactivitate cu deficit de atenţie, nicidecum agresivitate pasivă. La adulţii mai vârstnici, uitarea ridică adeseori suspiciuni de boală Alzheimer, de vreo altă formă a demenţei senile sau de-un mod de viaţă foarte stresant.
La locul de muncă, moralul scăzut indică faptul că s-ar putea să existe motive de ostilitate ascunsă. Gân-diţi-vă la cazul angajatului nemulţumit care nu se poate lipsi de o slujbă, dar nu-l satisface deloc postul pe care-l ocupă. S-ar putea să-i fie teamă să-şi caute alt serviciu, deci i se pare mai uşor să rămână pasiv şi să se resemneze cu ce are, în loc să înfrunte necunoscutul - un mod de a evita asumarea oricărui risc.
Nu trebuie să te uiţi prea scrutător ca să vezi ambivalenţa. Fiindcă se află într-un impas şi simte că nu-şi poate exprima deschis mânia în legătură cu acest lucru, nu-i exclus să muncească intenţionat cât mai prost, încurcând dosarele sau lăsând să treacă mai departe erori pe care ar fi de datoria lui să le semnaleze, până când ajunge să-1 înfurie pe şeful lui sau să-i tragă în jos pe colegii de muncă. Preţul unor erori sau al faptului că nu sunt semnalate poate fi îngrozitor de mare - chiar ucigător! Imaginaţi-vă, de pildă, măsuri importante de securitate care nu sunt luate în privinţa produselor destinate consumatorilor sau pericole toxice create de angajaţi conştient neglijenţi, cu o atitudine de tipul „las' că-ţi arăt eu ţie" faţă de angajatorul lor. Atunci când lucrătorii pun la cale o grevă mascată, luându-şi toţi grămadă concediu medical, este mai degrabă un mod pasiv-agresiv de-a atrage atenţia, care s-ar putea foarte bine să se întoarcă împotriva lor.

De foarte multe ori, incitarea mâniei altcuiva este ţelul, conştient sau nu, al celor care-şi disimulează propria mânie. De ce? Pentru că acest sentiment le este atât de incon**f**ortabil, încât îl proiectează asupra altcuiva, ajungând astfel să-1 trăiască „prin intermediar", fără a trebui să-şi asume nici o responsabilitate. Neexprimându-l direct în nici un fel, ei pot trăi liniştiţi fără să rişte vreo consecinţă. Nu trebuie să se teamă de repercusiuni. Cu alte cuvinte, „şi cu slănina în pod, şi cu porcul în coteţ". Pot să rămână pasivi şi, în acelaşi timp, să aibă **un** sentiment de putere, făcând ceva perfid. Aceasta este partea agresivă a comportamentului lor.
Putem aplica exact aceeaşi premisă în cazul oricărei persoane care îşi ascunde mânia şi se întâmplă să fie prinsă cu ocaua mică. Posibil să folosească riposta uzuală: *„Nu* m-am înfuriat!", deşi dumneavoastră aţi sesizat clar intenţia meschină şi i-aţi văzut deznodământul neplăcut (şi poate chiar l-aţi simţit pe pielea dumneavoastră). Bineînţeles că persoana respectivă s-a înfuriat, dar se simte obligată să nege acest lucru. A proceda altfel ar însemna să-şi stârnească prea multe temeri ascunse şi ar obliga-o să se confrunte cu ceea ce încearcă din toate puterile să evite. Dacă îşi recunoaşte deschis adevăratele sentimente, s-ar putea să pună în pericol relaţia pe care o aveţi împreună... şi nu poate s-o facă, fiindcă se simte dependentă de dumneavoastră. Atunci când nu-şi tăgăduieşte supărarea, persoana respectivă va încerca uneori să retracteze o reacţie mânioasă cu vorbe care să dreagă lucrurile; adoptând o expresie pocăită; sau şi una, şi alta. Câteodată va fi însă prea târziu pentru a mai putea repara răul făcut, fiindcă mânia ascunsă îi poate răni profund pe cei cu care lucrează persoana în cauză sau pe care îi iubeşte, iar în cele din urmă o va distruge şi pe ea, antrenând-o într-un cerc vicios, pe măsură ce planurile şi visele pe care şi le face în viaţă o iau complet razna. În acest caz, mânia latentă este adeseori cauza primordială a dezamăgirilor suferite de-a lungul timpului, care s-ar putea să zacă ascunsă pentru tot restul vieţii sub tot felul de scuze şi vinovăţii găsite altora - decât dacă, fireşte, persoana respectivă ajunge să înţeleagă ce se petrece şi să-şi asume efortul de a se schimba. Trist, dar adevărat: mânia latentă devine un laitmotiv ce reapare mereu şi se repetă aidoma sau o profeţie care se perpetuează singură.

A cui problemă este?

Încercaţi să vă aduceţi aminte de o ocazie când aţi avut o discuţie banală şi v-aţi dat cu părerea sau aţi deschis un subiect, doar ca să constataţi că vă confruntaţi brusc cu **o** reacţie îndârjită de împotrivire sau de respingere defensivă - mult exagerată faţă de remarca dumneavoastră. Posibil să fi pomenit despre cum v-a rănit cineva sentimentele, iar faptul că relataţi toată istoria îi readuce în minte interlocutoarei dumneavoastră un moment din viaţa ei, când probabil că a provocat o problemă asemănătoare cuiva. Vorbele dumneavoastră s-au apropiat cam mult de un punct nevralgic, declanşând ceva intens, cum ar fi jenă, vinovăţie sau vreun alt sentiment neplăcut, aşa cum s-a întâmplat cu cele două femei despre care este vorba mai jos.
Marianne stătea de vorbă cu Barbara, o prietenă de-a ei care locuia la două străzi distanţă, despre viaţă în general şi despre cunoştinţe comune. Conversaţia a deviat la un moment dat, aşa cum se întâmplă adeseori când vorbeşti vezi şi uscate, şi Marianne a adus vorba despre cât de dureros fusese pentru ea să depăşească lipsa de fidelitate a fostului ei soţ. O remarcă făcută în treacăt - atât şi nimic mai mult. Dar Barbara a intrat brusc în defensivă şi i-a răspuns pe un ton tăios. Oare ce i-a căşunat pe Marianne? Fără ca vreuna dintre cele două femei să-şi dea seama, Barbara s-a identificat cu situaţia relatată de Marianne, căci Barbara fusese şi ea, odată, „cealaltă femeie", provocând cuiva acelaşi fel de suferinţă (altei femei). Pur şi simplu nu mai putea să stea acolo şi s-o asculte pe Marianne, fiindcă voia să-şi înăbuşe disconfortul psihic. Din moment ce simţea că nu poate fi sinceră fără a risca un nou val de stânjeneală, Barbara avea de ales între a bate în retragere sau a schimba subiectul şi a deveni tăioasă, pentru a-şi masca sentimentele.
Situaţii ca acestea apar tot timpul. Atunci când se întâmplă, e bine să ţineţi minte că nu dumneavoastră aveţi o problemă (sau, în cazul de faţă, Marianne); problema de rezolvat îi aparţine celeilalte persoane (Barbara). Atâta doar că, orice s-ar spune, cel care se trezeşte victima unei stări de încordare glacială nu poate să nu se simtă oarecum deranjat, dat fiind că motivul rămâne nerostit - proverbiala „goliciune a împăratului", pe care nimeni nu îndrăzneşte s-o observe.

Identificarea altei cauze profunde constituie primul pas în direcţia înţelegerii corecte a situaţiei. N-o luaţi ca pe un atac personal la adresa dumneavoastră. În al doilea rând, nu trebuie să rămâneţi o ţintă vulnerabilă. Chiar dacă persoana mânioasă nu se va arăta niciodată dispusă să se schimbe, dacă dumneavoastră vă lămuriţi mai bine care sunt datele problemei, puteţi să vă schimbaţi *dumneavoastră* modul de abordare. În nenumărate cazuri, victimele mâniei altora îşi dau toată silinţa să rezolve problema şi s-o facă să dispară! Atâta doar că, pur şi simplu, nu stă in puterea dumneavoastră să rezolvaţi anumite probleme. Dacă nu puteţi schimba nimic în bine, atunci concentra ţi-vă pe ceea ce puteţi controla: propria dumneavoastră reacţie la mânia altcuiva. Rămâneţi pe recepţie în capitolele care urmează, fiindcă vom vorbi despre aceste strategii. Între timp, nu scăpaţi nicicând din vedere cât de preţioasă este propria dumneavoastră intuiţie, în a scăpa nevătămat din bătălia pe care o poartă altcineva cu mânia. Este important să înţelegeţi ce fac alţii, astfel încât să nu vă simţiţi vinovat pentru lucruri pe care nu dumneavoastră le-aţi făcut! Acest lucru devine deosebit de util, dacă ajungeţi să vă daţi seama că problema pe care o are cineva cu mânia e destul de a.dânc înrădăcinată în subconştient, la fel ca multe afecţiuni de ordin psihic.
Ca să rezumăm, aţi putea descoperi că o anume persoană are probleme de mânie latentă sau de agresivitate pasivă atunci când manifestă:
• Toleranţă scăzută la frustrare
• Impulsivitate
• Trăsături de caracter mult diferite între ele sau o tulburare de personalitate
• Violenţă emoţională sau de limbaj
• Mimică sau gesturi care denotă că persoana „îşi iese din fire" sau mai are puţin şi explodează într-un atac de ostilitate
• O relaţie disfuncţională cu altcineva, din care nu se poate desprinde
• Iritabilitate cronică
• Lipsă de energie şi pasivitate, precum şi resentimente faţă de cei care nu manifestă aceleaşi simp-tome
• Grad scăzut al stimei de sine
• Dificultăţi cu care se luptă de-o viaţă şi nefericire
De fapt, mânia ascunsă le poate părea unora ceva atât de normal, încât **se** vor opune oricărei tentative de schimbare. Ideea de „funcţionare sănătoasă" le rămâne străină şi preferă să rămână la felul de-a fi cu care s-au obişnuit deja, pentru că, destul de des din nefericire, pentru ei funcţionează foarte bine. Genul lor de mânie s-ar putea încadra în categoria tulburărilor cu rădăcini mai profunde.

Mânia normală şi previzibilă

Ceva mai devreme am explicat că adevăratul indicator al eventualităţii ca mânia latentă să servească unui scop anume rezidă în intenţia urmărită, spre deosebire de cazul în care constituie un rezultat firesc al felului în care evoluează situaţia. Iată mai jos câteva scenarii în care n-ar **fi** prea surprinzător sau ieşit din comun să vedem unele semne ale mâniei ascunse:
• Dorinţa de autoapărare sau de a rezolva o problemă ar putea justifica disimularea mâniei. Uneori e mai bine să ne ţinem în noi înşine propriile sentimente, pentru că nimănui nu-i pasă dacă ne convine sau nu, pentru că aşa este politicos sau folositor, ori poate că din start nu aveam de fapt dreptate să ne înfuriem. într-o societate civilizată, nu întotdeauna îţi exprimi stările sufleteşti faţă de un funcţionar, de un coleg de serviciu sau chiar faţă de un confident. Autocontrolul te face să fii o persoană mai agreabilă pentru ceilalţi. A te simţi îndreptăţit să spui sau să faci orice îţi dictează simţămintele în momentul acela este, adeseori, pur şi simplu o dovadă de proastă creştere.
^ Comentariile sarcastice din numărul unui actor de comedie ar putea părea, într-o primă instanţă, manifestări mânioase, dar nu trebuie să uităm din ce sursă provin. Acelaşi lucru este valabil şi dacă printre giumbuşlucurile verbale ale câte unui moderator de talk-show auzim remarci usturătoare la adresa „vedetelor zilei", doar de dragul divertismentului. Sarcasmul conţine uneori un mesaj ascuns, adresat in special adulţilor, care sunt chemaţi să-1 priceapă la un nivel mai subtil. Sarcasmul depăşeşte însă, uneori, limita bunului-gust. Atunci când ne folosim de limbaj sau de comportament ca să-i desfiinţăm pe alţii, din pură răutate, nu este deloc normal.
^ Poziţiile neclintite datorate înfruntării politice sau partizanatului de idei ar putea părea o dovadă de încăpăţânare, dar refuzul de a ceda, în acest caz, nu reflectă un

deficit de personalitate, ci angajamentul într-o dezbatere însufleţită. Ar putea reprezenta ceea ce este important în alegerile actuale sau ceva de care alegătorilor chiar le pasă cu adevărat. Pe de altă parte, dacă persoana în cauză acţionează în ideea de a o distruge pe alta, chiar dacă ştie că lucrurile pe care le susţine sunt greşite, atunci e vorba de mânie, de răutate şi necinste. Din nou, trebuie totuşi să luaţi în calcul motivul şi scopul, printre alţi factori. ^ Pentru adolescenţi, un anumit grad de răzvrătire ţine de firescul vârstei, alături de temporizare, rezervă şi ocolirea problemei. Antagonismul camuflat al unui copil nu este, adeseori, decât o fază trecătoare. Se ştie însă că adolescenţii manifestă acea ambiguitate de tip „du-te-ncolo vino-ncoace, lasă-mă şi nu-mi da pace", care ilustrează perfect dilema unei persoane pasiv-agresive. Nemaifiind deja un copil, dar nu încă bărbat sau femeie în toată puterea cuvântului, adolescentul emite o serie întreagă de mesaje contradictorii, printre care „ai grijă de mine", dar „lasă-mă în pace", sau „am nevoie de bani pentru un CD", dar „nu vreau să-mi pierd timpul muncind ca să câştig banii care-mi trebuie". E ca şi cum ar spune: „Vreau să mă consideri responsabil! Dar nici să nu-mi dai prea multă responsabilitate, te rog." E o bătălie clasică între a dori să joci un rol activ, dar, în acelaşi timp, să te bucuri şi de avantajele comode ale pasivităţii.
Ne dăm seama că acest din urmă exemplu nu este deloc o veste bună pentru unii părinţi, dar de regulă nu reprezintă o porţiune de lungă durată a copilăriei. Majoritatea adolescenţilor îşi dezvoltă un repertoriu mai bun de abilităţi, devenind mai siguri pe ei şi mai proactivi. Numai atunci când un tipar neîntrerupt de pasivitate, ambivalenţă sau obstrucţionism se prelungeşte şi în perioada maturităţii, începe să semnaleze o problemă reală.

Mânia productivă
Pe vremea când eraţi la liceu, cum vă descurcaţi să faceţi faţă neplăcerilor din relaţia cu vreun profesor, relativ la notele primite? S-ar putea ca prezenţa mâniei să vă fi servit drept catalizator pentru o schimbare pozitivă şi progres. Poate v-a îmboldit să încercaţi să-1 cunoaşteţi şi în alt mod pe profesorul dumneavoastră, astfel încât aţi ajuns să clădiţi împreună o relaţie mai propice şi, în cele din urmă, să ajungeţi la un rezultat favorabil - note mai bune, în acest caz. Dacă aţi discutat despre notele dumneavoastră şi aţi cerut îndrumare sau meditaţii, se poate ca acest lucru să fi avut un efect mai bun decât trântitul unui comentariu mânios.
înlocuiţi acum *elev* cu *angajat.* Apoi înlocuiţi *profesor* cu *şef* şi *note* cu *performanţă de muncă,* eventual chiar o mărire de salariu sau o promovare. Sau, în fond de ce nu, înlocuiţi *elev* şi *profesor* cu membri ai Partidului Democrat sau Republican, producând un rezultat mai bun în materie de legislaţie eficientă. Te poţi lăsa prins în plasa unor teorii ale conspiraţiei, negative şi pesimiste, şi în discuţii aprinse despre care partid are dreptate sau greşeşte, sau poţi să cauţi soluţii care să fie spre binele ţării şi al alegătorilor.
Indiferent de circumstanţe, ingredientele esenţiale sunt exprimarea onestă şi productivă şi voinţa de rezolvare a problemelor, pentru a evita consecinţele unui program de acţiune înverşunat, chiar dacă de multe ori mânia este aceea care ne îmboldeşte să ne înhămăm la o asemenea muncă grea. Credeţi că nu e grea? Deschideţi televizorul pe canalul C-SPAN. Uitaţi-vă la părintele stors de puteri, alături de un copil încă şi mai obosit, care îşi aşteaptă rândul la casa de marcat în supermarket. Intraţi în sala de şedinţe a unei corporaţii. Uitaţi-vă la ce se întâmplă în şedinţa de planificare a muncii pentru serviciul dumneavoastră. Sigur că nu-i uşor, dar strădania de a ne depăşi mânia pune în mişcare voinţa de autoreflecţie, pe măsură ce ne lămurim cine suntem, ce simţirn în legătură cu ceva, ce anume vom tolera sau nu vom tolera şi cum vom schimba lucrurile. Citiţi mai departe şi noi vă vom explica pe rând cum puteţi face toate acestea.
Cum stau lucrurile în viata dumneavoastră?
Luaţi-vă un răgaz de câteva minute, ca să vedeţi cum staţi. Pentru a completa acest scurt chestionar, scrieţi pe o foaie de hârtie fie răspunsul „da", fie „nu", privitor la comportamentul dumneavoastră. Dacă sunteţi tentat să scrieţi „uneori", stabiliţi cu ce frecvenţă se întâmplă, astfel încât să puteţi răspunde la fiecare întrebare prin „da" sau „nu".

Sigur că, atunci când cunoşti foarte bine pe cineva, ai putea fi tentat să încerci să răspunzi şi din punctul său de vedere. Numai persoana în cauză va şti adevăratul răspuns, dar dacă aveţi realmente necazuri în relaţia cu
un prieten, cu un membru de familie, cu un coleg, cu un şef, cu un profesor sau cu altcineva, încercarea de a le adopta perspectiva v-ar putea ajuta să apreciaţi gradul de dificultate pe care îl întâmpinaţi.
1. Când eraţi copil, la dumneavoastră acasă nu se admiteau manifestările de mânie?
2. Aveaţi (sau aveţi) dificultăţi în a le face pe plac părinţilor dumneavoastră?
3. Aţi spune că părinţii dumneavoastră aveau o atitudine negativă, pe vremea când eraţi copil şi apoi adolescent?
4. întreprindeţi acţiuni concrete pentru a păstra lucrurile aşa cum sunt în prezent?
5. Folosiţi răspunsuri concise sau fraze scurte pentru a vă exprima?
6. Zâmbiţi, atunci când de fapt vă este necaz?
7. Se întâmplă ca alţii să vă spună că, după părerea lor, aveţi o problemă în relaţiile interpersonale, pe care dumneavoastră însă n-o sesizaţi?
8. Vi se întâmplă vreodată să fiţi intenţionat mai lent în a face ceva ce aţi fost rugat?
9. Le spuneţi altora că nu le înţelegeţi doleanţele sau temerile, doar ca să vă lase în pace?
10. Atunci când nu sunteţi de acord, sentimentul de anxietate vi se diminuează dacă vă treceţi sub tăcere frustrarea?
11. Vedeţi lucrurile mai ales în alb şi negru, foarte puţine dintre ele încadrându-se în zona de gri dintre cele două extreme?
12. Dacă vedeţi un coleg de muncă făcând o greşeală gravă, nu spuneţi nimic?
13. Atunci când vă este teamă să vă spuneţi părerea, mai târziu vă este necaz pe ceilalţi că lucrurile n-au mers aşa cum aţi fi vrut?
14. Vă „ariciţi" atunci când alţii vă critică munca?
15. Vă atenuaţi sentimentele neplăcute cu ajutorul unor mici plăceri cum ar fi mâncare, alcool, medicamente sau droguri, sex sau jocuri de noroc?
16. Vi se întâmplă des să aveţi senzaţia că altcineva poartă vina pentru problemele cu care vă confruntaţi?
17. Continuaţi să vă certaţi şi după ce disputa şi-a atins finalul firesc?
18. Teama de respingere vă împiedică să treceţi la acţiune?
19. Aveţi senzaţia că alţii pot lua decizii mai bune decât aţi putea să luaţi dumneavoastră?
20. Vi s-a întâmplat vreodată să predaţi un proiect care conţinea erori sau omisiuni de natură să provoace necazuri cuiva?
21. Tânjiţi după mai multă libertate într-o relaţie cu cineva, dar, în acelaşi timp, vreţi să rămâneţi apropiaţi?
22. Aţi avut de luptat cu dumneavoastră înşivă, ca să vă supuneţi dorinţelor celor aflaţi în poziţii de autoritate?
23. Ve deranjează profund când cineva vă spune cum să vă faceţi treaba mai bine?
24.Simţiţi o nemărturisită plăcere atunci când vă
păstraţi un avantaj asupra celorlalţi? 25.Ţineţi în dumneavoastră ceea ce simţiţi atât de mult timp, încât până la urmă ajungeţi să explodaţi
în accese neaşteptate?
26. Atunci când cineva are pretenţii prea mari de la dumneavoastră, căutaţi moduri în care să-1 faceţi să se poticnească?
27. Vi s-a întâmplat să puneţi o piedică în calea cuiva, fiindcă v-a fost necaz pe cât de mult noroc are?
Rostul acestui chestionar nu este acela de a vă da un „scor" categoric, aşa cum fac unele teste-fulger. Mai degrabă, ideea este să vă atragă atenţia asupra prezenţei propriei dumneavoastră mânii latente, a nevoilor, a spaimelor şi a unor lucruri pe care s-ar putea să le evitaţi. Cu cât aţi adunat mai multe răspunsuri afirmative, cu atât este mai probabil să vă ascundeţi anumite stări emoţionale, printre care şi mânia. Mascarea sentimentului de mânie face pe oricine mult mai apt să reacţioneze într-o manieră improprie sau pasiv-agresivă.

Gândurile, sentimentele şi faptele trebuie să se potrivească între ele

Congruenţa - concordanţa dintre modul în care vă simţiţi şi modul în care acţionaţi - este un scop important, care stimulează comunicarea onestă. Cu alte cuvîn-te,

gândurile, sentimentele şi faptele dumneavoastră trebuie să se potrivească unele cu altele şi să transmită acelaşi mesaj. Oamenii lipsiţi de congruenţă pot susţine un lucru, iar faptele lor să demonstreze cu totul altceva. în esenţă, ei îşi ascund sinele adevărat de ceilalţi şi, uneori, chiar faţă de ei înşişi. Sentimentele şi faptele trebuie să se oglindească reciproc, dar, în acelaşi timp, ele trebuie să fie şi adecvate (adică politicoase, manierate) şi în limita normelor societăţii. Ţipetele de foame ale unui bebeluş sunt congruente (comportament care corespunde vârstei biologice), dar acelaşi comportament la un bărbat de treizeci de **ani** este teribil de incongruent. A transmite mesaje contradictorii este de natură să dăuneze oricărei relaţii. E ca şi cum ai trăi în minciună. Aşadar, asiguraţi-vă că faceţi ceea ce spuneţi. Lucru care contribuie mult şi la a vă ajuta să deveniţi mai expresivi şi mai asertivi, de o manieră pozitivă.

Demascarea mâniei

Una dintre probleme cu înţelegerea mâniei latente este reprezentată de vastul teritoriu pe care-l avem de acoperit. Nu este o problemă care să se manifeste la toată lumea în acelaşi fel; câteodată, devine foarte complexă. [i]n primul rând, atât timp cât mânia rămâne disimulată, noi n-o putem schimba. În al doilea rând, scopul nostru este acela de a recunoaşte explicit ceea ce o mulţime de oameni mânioşi se străduiesc din toate puterile să ascundă - adică nevoile fundamentale ale celor mânioşi, lucrul de care se tem sau pe care îl evită şi comportamentul care ajunge să se manifeste deschis. Ca să putem pune într-o lumină edificatoare tipare complexe de comportament, ne-am gândit să folosim o metodă bazată pe elemente vizuale descrise „în bloc".

Atunci când vorbim despre nevoile unei persoane mânioase, ne referim la o nevoie cu rădăcini adânci, care are o natură aproape obsesivă. [i]n cazul celor a căror mânie nu ocoleşte nimic, distanţa până la nevoie patologică este una infimă (sau de-a dreptul inexistentă!). De pildă, mânioşii care realmente simt nevoia să controleze lucrurile s-ar putea să acţioneze altfel decât cei care sunt deprimaţi sau cei a căror nevoie fundamentală este să-şi dea importanţă. După ce am reflectat îndelung, ne-am oprit la cinci nevoi f**un**damentale, pe care le vom aborda în capitole diferite:

• Control

• Manipulare

^ Atitudine copilărească/imatură ^ Preocupare predominantă pentru propria persoană (egocentrism)

• Depresie

Totuşi, este important să reţineţi de la bun început că veţi descoperi frecvent zone de suprapunere între caracteristicile pe care le vom descrie. Comportamentul pasiv-agresiv se naşte adeseori din frici de acelaşi fel: din teama de a intra sub controlul altcuiva sau de a fi prins într-o conf**run**tare, dar şi din nevoia de a munci cu **unii** oameni, mai mult decât cu alţii. Aceeaşi componentă obsesivă rămâne valabilă pentru frica şi dorinţa de evitare a unei persoane mânioase. Toţi avem spaime. Dar dorinţa de a evita ceva neplăcut nu înseamnă neapărat că eşti un om mânios. Aici, noi vorbim despre frică şi evitare duse la extrem, până într-un punct în care ai fi în stare să faci aproape orice, doar ca să eviţi să te exprimi, din cauză că modul tău de gândire deficitar te face să vezi un mare conflict până şi într-un dezacord minor.

Cea de-a treia categorie pe care am definit-o în abordarea noastră vizuală este comportamentul pe care s-ar putea să-1 vedeţi în mod normal la o persoană care-şi a**scunde** mânia. Aşa **cum** se arată şi în caseta „Gândurile, sentimentele şi faptele trebuie să se potrivească între ele", ceea ce vedeţi dumneavoastră din afară nu este întotdeauna şi ceea ce intenţionează persoana mânioasă. În unele cazuri nu va fi uşor să citiţi descrierile noastre, dar faptul că demascăm mânia ascunsă va spori mult ş**anse**le de a rezolva, a controla şi a schimba această stare emoţională negativă. Aţi mai auzit, probabil, vorba aceea înţeleaptă cum că primul pas spre schimbare îl faci când ţi se deschid ochii. Ei bine, chiar aşa şi este! Pe de altă parte, nu tot ceea ce descriem noi acolo se aplică în cazul tuturor celor pasiv-agresivi şi mânioşi în taină.

Noi sperăm ca dumneavoastră, cititorii noştri, să aveţi măcar câteva momente de „Aha!", când ceva din practică începe brusc să se potrivească perfect cu teoria. De asemenea, vom încerca să fim grijulii în privinţa formulărilor pe care le alegem, fiindcă ştim că etichetările nu ajută nimănui, dar, pe de altă parte, avem nevoie de un anumit limbaj pentru a descrie problema. Iată de ce am şi preferat termenul *mânie tăinuită* sau *persoană care îşi maschează mânia,* pentru că nu toate felurile de mânie latentă se

exprimă printr-un comportament pasiv-agre-siv. Vom încerca, totodată, să facem cât mai accesibil cu putinţă şi materialul nu foarte uşor de asimilat, dându-le celor care vor informaţii mai detaliate posibilitatea să-şi satisfacă dorinţa cercetând anexa şi notele capitolelor.

Speranţă la orizont

Oamenii pot să se schimbe. Noi credem sincer acest lucru. De obicei însă ei nu se vor schimba decât atunci când a început să le fie prea greu să rămână aşa cum sunt - în cazul de faţă, mânioşi în taină - şi atunci când au ceva de câştigat dacă se schimbă. Noi vă vom îmboldi să vedeţi în ce constau beneficiile schimbării şi, dacă dumneavoastră citiţi această carte pentru că v-a deranjat purtarea cuiva, atunci vă vom ajuta să vedeţi în ce fel s-ar putea ca şi dumneavoastră, chiar fără să vă daţi seama, aţi contribuit în parte la neplăcerile de care vă izbiţi. Nu vă faceţi griji, dacă vi se pare greu să ţineţi minte tot ce descâlcim noi dintr-o dată. Nu veţi putea stăpâni subiectul doar după o primă lectură, dar, în deplină concordanţă cu natura complexă a mâniei latente, nimic nu se rezolvă pe loc, ci totul are nevoie de timp, ca să iasă la iveală!

Nevoia de control

Douglas este managerul unei filiale regionale din cadrul unei organizaţii nonprofit. Deşi tare i-ar fi plăcut să aibă filiala cu cea mai bună performanţă, Douglas n-a făcut cine ştie ce mare lucru de când o conduce. Văzând că nivelul donaţiilor a scăzut, în timp ce fluctuaţia personalului a depăşit media normală, cei de la sediul central au trimis o echipă de consultanţi care să recomande măsuri de îmbunătăţire a performanţei. Ştiind că Douglas se teme să nu fie blamat pentru problemele filialei, deşi, pe de altă parte, îşi doreşte din tot sufletul să aibă succes, ce reacţie credeţi că va avea el la faptul că verificarea este întreprinsă de o echipă din afara organizaţiei?

Nu va merge deloc bine! Douglas, la fel ca alţii care se opun unei schimbări pe care n-o pot controla, s-ar putea chiar să saboteze tentativele de îmbunătăţire a felului în care se desfăşoară activitatea filialei. Sub deviza: „Pot s-o fac mai bine, dar în felul meu!".

Control

Atunci când oamenii ard de dorinţa să controleze o situaţie, rareori vor sta să reflecteze la ce se întâmplă. Mai jos, noi am schiţat o listă a nevoilor, a temerilor şi a lucrurilor pe care le evită oamenii, atunci când îi vedeţi adoptând **un** comportament pe care-l motivează dorinţa de control.

Nevoi	**Se teme de/evită**	**Ce se vede**
• Să aibă ultimul cuvânt ˙ Să controleze lucrurile • Reuşită	˙ Să-şi asume riscuri, să nu meargă la sigur ˙ Să-şi vadă rănite sentimentele sau să fie blamat ˙ Insucces şi concurenţă	• Judecată tranşantă, totul in alb sau negru ^ Refuz neclintit, doleanţele i se par pretenţii, „trage oblonul" şi nu mai comunică ^ Nici **un** fel de progres, nici o

	• Dependenţă • Pierderea controlului	promovare la serviciu (uneori, dar nu întotdeauna) ^ Păstrează **un** statu-quo în care se simte în siguranţă • Tulburări de alimentaţie

Nu-i nimic rău în a dori să te bucuri de succes, dar aici Douglas are o nevoie mult mai profundă de a reuşi, care îl împinge să acţioneze în moduri mai degrabă contraproductive. Nevoia lui personală de a avea succes, mai presus de orice, îl împinge să gândească eronat. El uită că, pentru ca el să-şi poată promova propriile interese, trebuie ca organizaţia să se bucure de succes. Adunate laolaltă, nevoile şi temerile lui Douglas îl fac să se retragă într-o carapace de izolare, în loc să coopereze. Aşa s-a întâmplat mai mereu în viaţa lui de până acum, de fapt, şi mai mult ca sigur că la fel se va întâmpla şi cu auditorii veniţi în inspecţie.
Am putea crede, în mod normal, că o persoană ca Douglas, care are nevoie să-şi controleze viaţa, ar fi un om proactiv, doritor să-şi pună mereu ambiţia la încercare cu noi provocări şi urcând neabătut pe scara ierarhică. Dar dacă nu se simte în stare să se exprime şi a învăţat să-şi reprime propriile nevoi, se prea poate să se mulţumească cu felul în care stau lucrurile în prezent. Atunci când mai există şi o frică profundă de eşec sau de a nu se ridica la înălţimea aşteptărilor, individul în cauză îşi asumă foarte puţine riscuri. De ce? Cu cât riscă mai mult, cu atât cresc posibilităţile de a fi dezamăgit sau rănit în amorul propriu.
Oamenii ca Douglas sunt în impas şi, adeseori, rămânerea într-un impas timp de ceva vreme face să apară mânia. Inşii de felul acesta „funcţionează" cel mai bine în profesii care impun respectarea strictă a regulilor. Nu ei sunt cei care să urnească lucrurile din loc sau autorii morali ai marilor schimbări şi prefaceri. Vor avea rezultate bune în posturi de rutină, unde te poţi bizui pe ei că vor face întotdeauna exact aceleaşi lucruri, dar nu se descurcă deloc în funcţii manageriale, unde trebuie să-ţi asumi riscuri, să pui piciorul în prag şi să iei măsuri radicale atunci când apare vreo situaţie de criză, sau să te arăţi deschis la moduri noi de a proceda (în loc să gândeşti rigid).

Nevoia de a manipula
Imaginaţi-vă că sunteţi la o importantă şedinţă generală a firmei, pentru care dumneavoastră şi colegii de serviciu v-aţi pregătit timp de luni întregi. Gata să vă începeţi prezentarea materialului redactat în PowerPoint, constataţi în ultima clipă că Mark, unul dintre colegii dumneavoastră, n-a catadicsit să-1 actualizeze, aşa cum îi ceruseraţi. Dacă o daţi în bară cu prezentarea, riscaţi să vă faceţi de râs şi să vă distrugeţi buna reputaţie. În faţa celorlalţi, Mark apare nevinovat ca o floricică, ba chiar niţel jenat, de parcă nu i-aţi fi spus niciodată cât de urgent şi necesar este să facă actualizările! Dar dumneavoastră ştiţi prea bine cum e să lucrezi cu Mark. Nu-ţi spune niciodată în faţă ce gândeşte şi pare să fie nesigur pe el într-o mulţime de privinţe. Absolut tipic pentru el este să te pună pe tine într-o lumină proastă, doar ca să-şi stimuleze cât de cât puţinul respect pe care-l are pentru sine! Nevoia lui Mark de a ieşi câştigător nu are în vedere reuşita obişnuită; scopul lui este să provoace suficiente necazuri încât el să pară mai bun decât oricare dintre colegii săi de birou. Gafa lui v-a scos din sărite şi vă stăpâniţi cu greu iritarea. Nu vă puteţi abţine să nu bănuiţi că a fost mult mai mult decât o simplă scăpare din partea lui. Dar Mark e atât de şiret, încât pur şi simplu n-aveţi cum să-1 dovediţi. Oamenii ca Mark inventează cât ai clipi o scuză acceptabilă - şi partea proastă este că sunt crezuţi, într-adevăr!
Manipulare
Atunci când oamenii încearcă să obţină **cu** tot dinadinsul un anumit rezultat, alţii încep să se simtă împinşi sau presaţi într-o anumită direcţie, fără voia lor. E uşor să te mânii,

într-o asemenea situaţie, dacă nu poţi descâlci ce se află în spatele comportamentului lor - de ce anume au nevoie, de ce anume se tem sau ce anume vor să evite.

Nevoi
• Să manipuleze sau să controleze rezultatul sau procesul prin care se ajunge acolo
^ Să câştige, să se distreze luptându-se cu alţii/ rănindu-i
^ Să atingă punctele sensibile ale celorlalţi, să se răzbune
• Să stabilească ordinea priorităţilor
• Să-şi ascundă adevăratele sentimente
• Să dea vina pe cineva, să găsească nod în papură
Se teme de/evită
^ Incertitudine
• Să trebuiască să coopereze, să dea şi să primească; să trebuiască să facă faţă aşteptărilor, nevoilor sau preocupărilor celorlalţi
^ Autoritatea, reală sau doar percepută
^ Confruntare
^ Să fie dat de
gol
^ Intimitate, dependenţă de altcineva
• Culpabilitate, sentimentul că este de vină
^ Recunoaşterea faptului că are
Ce se vede
• Pune la cale situaţii din care să aibă un câştig egoist; nu se dă in lături de la sabotaj
^ Complotează, pune la cale intrigi ca să câştige, cere imperios
^ Se ceartă, nu mediază
^ Intră intr-o dispută doar de amorul artei, ca să aibă câştig de cauză sau ca să jignească
• Se pricepe să întoarcă în favoarea lui reacţiile celorlalţi

Agresivitate pasivă şi mânie latentă
1 9
Nevoi
• Să fie în mod
deliberat ineficace; independenţă
• Să nu-şi asume răspunderi
Se teme de/evită
o problemă sau a oricărui sentiment de mânie
^ Responsabilitate
Ce se vede
^ Răzbunător, caută adeseori „să ţi-o plătească"
^ Nu-şi ţine în frâu sentimentele, e impulsiv
^ Sfidează autoritatea, opune rezistenţă, tergiversează intenţionat, subminează planurile stabilite dinainte, obstrucţio-nează
^ Lipsă de cooperare, nu participă la rezolvarea problemelor
• Neagă, critică, hărţuieşte, îi face pe alţii să se simtă pe nedrept vinovaţi
^ Multă incongruenţă (gândurile,

[19] Dr. Tim Murphy şi Loriann Hoff Oberlin

Nevoi	Se teme de/evită	Ce se vede
		sentimentele, vorbele, fapte-le nu se potri-vesc între ele) • Atitudine de tip „ori fac cum vreau eu, ori deloc"; nu

		este un om care să vadă imaginea de ansamblu sau să aibă spirit de echipă ^ îi provoacă pe alţii să se simtă vinovaţi sau să reacţioneze cu mânie

Angajatul care sabotează un produs, „uită" să lubri-fieze un angrenaj sau permite unui defect să treacă mai departe prin linia de montaj este un lucrător care a ştiut precis că eroarea respectivă va avea ca efect proasta funcţionare a maşinăriei asamblate. Dacă aceasta este un utilaj agricol, o maşină de tuns iarba sau un automobil, de exemplu, cred că vă puteţi imagina posibilele consecinţe! Pentru angajatul mânios n-are importanţă că altcineva s-ar putea să aibă de suferit. Tot ce contează este să se răzbune!
În acest caz, lucrătorul ţinteşte să-şi ia revanşa (nevoia pe care o resimte), pentru că se teme de simbolurile

autorităţii (adică, în acest caz, de şeful lui) şi, de obicei, nu se descurcă să facă faţă unei confruntări şi/ sau să coopereze (teamă). Frica şi tendinţa de evitare îl fac pe acest lucrător să comploteze, să urzească planuri de răzbunare, să sfideze autoritatea şefilor, să obstrucţio-neze regulile de securitate a producţiei, să rezolve prost problemele şi să adopte clar o atitudine de tip „las' că le arăt eu lor" - un comportament revanşard. Când este mânios, se lasă dominat de iritarea resimţită şi nu are nici un mecanism intern care să-i încetinească forţa impetuoasă a furiei. În limbajul colocvial, spunem despre cineva care se poartă aşa că „scapă des hăţurile" sau că este impulsiv.
Ce motiv stă in spatele „lipsei de chef" a lucrătorilor, al migrenei de luni dimineaţa sau al absenţelor în masă „pe motive medicale"? De ce încearcă oamenii să păcălească sistemul, abuzând spre exemplu de legea care le permite să lipsească de la serviciu atunci când un membru al familiei este bolnav sau găsind căi prin care să obţină compensaţii necuvenite? De ce îşi alterează cineva singur mâncarea pe care o consumă, după care reclamă cazul în mass-media şi dă în judecată firma producătoare? De ce devin oamenii lipsiţi de eficienţă în mod intenţionat?
Din răzbunare? De mânie? Dacă acest lucru îi costă propriul loc de muncă, provoacă scandal în presă sau împinge firma în stare de faliment, se vede clar cât de sabotoare şi de contraproductive sunt acţiunile lor. Altora dintre dumneavoastră poate vi s-a întâmplat să vedeţi cum o angajată „grav bolnavă" îşi ridică de una singură în braţe copiii şi-i pune în maşină, deşi la serviciu susţine că are o afecţiune la coloana vertebrală şi încasează compensaţii din asigurări medicale. Pentru persoana manipulatoare, prevalează dorinţa de a câştiga

pe seama altora. O cameră ascunsă ar putea-o înregistra pe această angajată jucând volei pe plajă, dar e posibil ca ea să nege în continuare că se preface.
Studentul de colegiu care literalmente nu mai face nimic, aducându-i la disperare pe părinţii lui, îngrijoraţi că nu vor mai face faţă obligaţiilor financiare, este un alt tip de sabotor. Poate că el simţea nevoia să facă altceva în viaţă (suprapunându-se aici cu dorinţa de control), dar, din cauza fricii sale de a se confrunta cu autoritatea (percepută sau reală), şi-a descărcat mânia în aşa fel încât să evite responsabilitatea, apelând la scuze plauzibile („Ce să fac, n-am auzit ceasul şi am dormit până târziu...", „Cursul ăla era prea greu pentru mine", „M-am apucat de o programă prea încărcată pentru curs"). Poate că acest student chiar încearcă să fie eficient, dar în felul lui, care tuturor

celorlalţi li se pare lipsit de eficienţă. Comunicarea directă şi onestă ar fi putut să-i rezolve problemele.
Ne putem gândi la acte posibil manipulatoare şi în viaţa de zi cu zi. Chelnerul de la restaurant întârzie să vină cu comanda; casiera de la bancă îşi închide fereastra ghişeului pentru pauza de prânz, chiar în clipa când d**umn**eavoast**r**ă aţi ajuns primul de la coadă; vânzătorul de la magazin vă spune că nu mai au pe stoc produsul cerut de dumneavoastră, fiindcă îi este pur şi simplu lene să se ducă la magazie şi să-1 caute; un membru al familiei dumneavoastră lasă farfuria cu mâncare în raza vizuală a câinelui, deşi ştia că aţi ieşit pentru doar câteva minute şi veţi reveni ca să terminaţi de mâncat. Sigur, una e să recunoşti o dovadă de proastă creştere, şi cu totul alta să etichetezi un comportament. Doar fiţi atenţi, aşa cum vă vom atrage şi noi atenţia pe tot parcursul cărţii, să nu le vedeţi pe toate într-o lumină negativă. Ar putea exista o mulţime de alte motive pentru ceea ce

vedeţi. Dar, dacă după ce citiţi diverse relatări, puteţi găsi o corespondenţă între comportamentele prezentate şi ceea ce ştiţi despre nevoile sau temerile unei persoane din anturajul dumneavoastră, atunci într-adevăr s-ar putea să aveţi de-a face cu o persoană pasiv-agresivă sau care îşi ascunde mânia.
în capitolul imediat următor ne vom concentra atenţia pe efectul negativ al mâniei asupra stării noastre de sănătate, a progresului în viaţa profesională sau în cea de elev / student şi a fericirii în relaţiile interpersonale.

2

Să înţelegem problemele asociate cu stările emoţionale nemărturisite

m avut odată o clientă care vorbea, în şedinţele
noastre de psihoterapie, despre necazurile pe care
A. M. i le aducea faptul că era supraponderală. Mi-a povestit cum îi afecta această problemă căsnicia, cum se străduia să-i facă pe plac soţului ei participând supusă la programele de supraveghere nutriţională ale organizaţiei Weight Watchers şi ţinând cu religiozitate regim alimentar, dar în final izbucnea în lacrimi, văitându-se că pur şi simplu nu poate să slăbească, oricât de mult s-ar strădui. Apoi, într-o zi, a venit la cabinet direct de la cumpărături, cu o pungă pe care a aşezat-o pe scaun; punga a alunecat pe jos şi din ea s-au împrăştiat vreo cinci-şase batoane de ciocolată. După ce a recunoscut spăşită că mănâncă între mesele de regim, clienta mea a încercat să fugă de propria-i răspundere în această problemă, dând vina pe o societate care nu-i acceptă pe cei prea graşi. Mie îmi era însă clar că imaginea proastă pe care o avea despre ea însăşi şi mânia faţă de sine existau în clienta mea cu mult înainte ca ea să fi devenit

supraponderală. în cazul ei, mâncatul în exces îi oferea o scuză pasivă pentru victimizare şi autocompătimire.
Unii oameni explodează. Alţii fierb pe tăcute, în sinea lor. Mulţi fac şi una, şi alta. Unii spun ce-i nemulţumeşte şi lămuresc problema, pe când insul de alături nu spune nimic şi continuă să poarte pică. Clienta mea încerca să ajungă la fericire folosindu-se de mâncare şi invoca respingerea socială drept cauză a lipsei ei de cumpătare.
Dumneavoastră cum vă exprimaţi mânia?
Nu trebuie decât să ne uităm la ştirile de senzaţie şi la ceea ce se întâmplă zilnic în jurul nostru, ca să observăm că, indiferent ce formă îmbracă, mânia este „pericolul interpersonal numărul unu" care ne ameninţă putinţa de a duce o viaţă fericită şi sănătoasă. Ticăloşiile pe care ne este dat să le vedem în jurnalele TV de după-amiază sau lăbărţate cu poze color pe prima pagina a ziarelor ne atrag imediat atenţia. Vorbim despre atacuri teroriste, oameni luaţi ostatici şi ucişi, violenţă în şcoli, violuri, crime sau

amănuntele şocante ale agresiunilor sexuale comise de cineva împotriva propriei soţii sau a propriului copil. Conştiinţa noastră este atât de cufundată în asemenea lucruri, încât capacitatea noastră de rememorare ne face să ne aducem aminte, tot atât de uşor ca atunci când recunoaştem un nume de marcă, tragediile de acest fel: 11 septembrie 2001, masacrul de la liceul Columbine, uciderea lui Nicole Brown Simpson sau a lui Laci Peterson.
Dar ce legătură au aceste mult-mediatizate acte de furie cu emoţiile nemărturisite? Simplu: în multe cazuri de vătămare fizică sau de agresiune au existat elemente de manipulare, dorinţa de a obţine putere de dominaţie şi control asupra altora, o poliţă de plătit şi, în chiar miezul profund al problemei, o minte tulburată şi o

inimă grea (chiar dacă nu sunteţi de acord cu cauza, stările emoţionale au avut importanţă pentru atacatori). Ceea ce aduce fiecare tragedie îngrozitoare la cel mai elementar nivel individual.
Pe lângă intens mediatizatele şi foarte vizibilele agresiuni, există milioane de acte comise zilnic din cauza mâniei latente, care le distrug oamenilor sănătatea şi relaţiile cu alte persoane, le reduc productivitatea ca lucrători şi, foarte probabil, ne costă pe toţi miliarde de dolari, la locul de muncă, în sălile de judecată şi în unităţile de îngrijire medicală.

Problema bombei cu efect întârziat

Reprimate tot timpul, stările emoţionale sunt ca nişte bombe cu ceas, ticăind din ce în ce mai tare cu fiecare zi, lună şi an care se adună. Foarte puţini oameni pot să afişeze mai departe o faţadă a normalităţii, când pe dinăuntru clocotesc. Atunci când autorităţile au dejucat vreun atentat plănuit, a fost deoarece cineva, undeva a sesizat un comportament sau nişte împrejurări care nu i s-au părut în regulă. Ca şi cum conştiinţa lor s-ar fi poziţionat în chip de santinelă şi la porţile fiinţei lor emoţionale, nu doar la cele ale integrităţii lor fizice.
În această eră a vigilenţei sporite, toată lumea a devenit mai atentă la pericolul atacurilor premeditate. Suntem mai sceptici în ce priveşte motivele şi trebuie să fim mai sceptici, din raţiuni de securitate şi sănătate mentală. Ştim din cercetarea întreprinsă asupra violenţei in familie şi a altor comportamente abuzive că violenţa fizică este adeseori pasul următor după luni sau ani de atac

psihologic mascat. Dacă oamenii nu se trezesc rapid la realitate, în faţa intenţiilor cuiva mânat de furie latentă, ₛ-ar putea să-şi perpetueze propria victimizare. Să fim bine înţeleşi: cei care îşi ascund mânia pot deveni foarte periculoşi, mai ales în timp.

Stările obişnuite de angoasă si neliniste

Există unele cazuri individuale extreme şi, dat fiind că probabilitatea de a avea un accident de maşină este mai mare decât cea de a fi victimele unui atac terorist, nu vrem să vă sporim în mod inutil teama că vă veţi trezi implicaţi într-o asemenea situaţie radicală. E de departe mult mai probabil să întâlnim - la serviciu sau la cursuri, la coadă la supermarket sau într-un magazin de cartier, acasă şi cu cei de care ne pasă - mânia obişnuită, „în variantă domesticită", care nu ajunge subiect al ştirilor de la televizor, dar, cu toate acestea, ne face să ne simţim neputincioşi. Conform unui studiu publicat în ediţia pe ianuarie 2004 a revistei *Health,* 45 la sută din americani declară că trăiesc în cămine unde mânia şi stresul reprezintă o problemă.[1]
în activitatea mea de membru al unui parlament statal, iar acum ca membru al Congresului Statelor Unite, întâlnesc mulţi oameni necăjiţi. Haideţi să privim adevărul în faţă: dacă lucrurile ar merge strună în viaţa lor, nu mi-ar bate niciodată la uşă! Când nu se întâmplă aşa, când viaţa i-a lovit în plină figură sau când li se pare că au suferit o nedreptate, apelează la mine ca să-i scot din impas. Unii dintre ei sunt doar supăraţi pe viaţă şi pe lume în general şi văd în funcţionarii publici „sacul de

box" ideal. Adeseori, în momentul când îmi bat mie la uşă, au ajuns la capătul răbdării şi chiar nu mai ştiu ce să facă. S-ar putea spune, probabil, că sunt deja obişnuit cu aşa ceva, căci timp de peste douăzeci şi cinci de ani mi-am petrecut zilele (şi multe seri până târziu) ca psiholog, ascultând mărturii ale unor stări emoţionale confuze, uneori la

fel de dureroase ca o rană vie - cupluri aflate în pragul divorţului, părinţi extenuaţi de copiii lor îndărătnici şi copii supăraţi în general pe simbolurile autorităţii din universul lor. Din acest punct de vedere, cariera mea nu s-a schimbat prea mult. Când oamenii sunt nefericiţi, eu văd acest lucru şi mă străduiesc să-i ajut să-şi rezolve problema. Pregătirea mea anterioară ca psiholog, graţie căreia am învăţat să ascult şi să reflectez la necazurile oamenilor, m-a ajutat enorm în cariera de slujitor al interesului public.
Gândiţi-vă puţin la următoarea situaţie: stânga consideră că gazdele talk-show-urilor conservatoare se concentrează pe principii înguste. Dreapta consideră că stângiştii deformează adevărul, în aşa fel încât să le servească propriilor scopuri. Fiecare parte o acuză pe cealaltă de conspiraţii şi de manipulare. Dar, când oamenii denaturează lucrurile, rescriu istoria sau impun o anumită ordine a priorităţilor, se privează singuri de o optică onestă asupra realităţii.
Coautoarea mea la această carte, Loriann, a scris în volumul *Surviving Separation and Divorce* („Cum supravieţuieşti separării şi divorţului") despre felul în care i s-au deschis ochii la realitate, descriind puterea pe care o are separarea sau divorţul de a influenţa decisiv viitorul cuiva. Statisticile ne spun că divorţul apare în jumătate din totalul căsniciilor în care soţi s-au căsătorit pentru prima dată şi chiar mai des în cazul celor recăsătoriţi.[2]

Să înţelegem problemele asociate cu stările... [2] [3]
Există foarte multă frustrare, iar uneori o mânie mult mai profundă, care afectează destule vieţi personale.
Un editorial din revista *Newsweek* (numărul din 13 septembrie 2004) a avut ca subiect „epoca excesului" ce caracterizează acest secol al douăzeci şi unulea,[3] în particular felul în care părinţii îşi răsfaţă peste măsură copiii, lăsându-i fără apărare în faţa riscului de a cădea pradă anxietăţii şi chiar depresiei, odată deveniţi adulţi, când vor fi incapabili să manifeste abilităţile de rezilienţă care-i ajută să facă faţă dezamăgirilor vieţii de zi cu zi. Exact aşa cum vaccinurile făcute în primii ani de viaţă **îi** întăresc unui copil imunitatea, la fel şi inocularea cu doze mici de stres îi formează capacitatea de a rezista momentelor dificile.
La vârsta lui „Vreau!", copiii nu sunt capabili să convieţuiască cu propria anxietate, aşa că vor fi veşnic în tot mai mare agitaţie, căutând febril căi prin care să obţină şi mai multe „chestii", cei din jur să-i considere mai „teribili" şi ei să-i manipuleze pe mami, pe tati şi chiar pe educatori, ca să le îndeplinească toate capriciile. La această vârstă, copiii nu au limite şi graniţe ferme care să le spună unde se opresc nevoile şi dorinţele lor, fiindcă încep cele ale altor oameni, şi că sacrificiul altruist (adică să dai şi tu ceva înapoi lumii în care trăieşti) promite să le aducă mult mai multe câştiguri în viitor. Egoismul în această formă este însă de scurtă durată, trecător, şi, aşa cum remarcăm în anexa cărţii, destui oameni pasiv-agresivi îşi tăinuiesc adevăratele motive sau angoase şi se încadrează în această categorie concentrată exclusiv pe sine.
Aşadar, ceea ce vedem noi astăzi sunt familii „fracturate", cu o conduită frivolă şi indubitabil frenetică, încercând pur şi simplu să se dea peste cap ca să le îndeplinească dorinţele, dar şi să supravieţuiască într-o

2 3
cultură a muncii care uneori îi pretinde individului mai mult şi îi promite mai puţin. Astăzi se admite tacit că majoritatea celor ce muncesc ca angajaţi vor avea parte de cinci până la şapte schimbări ale locului de muncă, până la sfârşitul carierei. Se întâmplă tot mai rar ca un angajat să-şi primească la pensionare ceasul de aur cuvenit din partea angajatorului căruia i-a dedicat patruzeci sau cincizeci de ani din viaţa profesională. Mediul de muncă s-a schimbat. Uneori, serviciul înseamnă şaizeci de ore muncite pe săptămână, pentru un salariu calculat la doar patruzeci de ore. Deşi este un angajament literalmente nonstop, douăzeci şi patru de ore pe zi şi şapte zile din şapte, avem probabil mai puţină siguranţă decât au avut părinţii noştri. Din ce în ce mai mult, ne vedem obligaţi să muncim şi să facem faţă unor solicitări multiple - la serviciu, în traficul de pe stradă, în dialogul cu copiii noştri - şi totul în acelaşi timp.
În mediul de acasă, părinţii îi înscriu pe Johnny sau pe Jane la meditaţii peste meditaţii, **îi** trimit să facă sport, să ia lecţii de una sau de alta. Atenţia părintească se ad-mînistrează în doze farmaceutice, iar când reacţia copiilor este să se răzbune pe părinţi

prîntr-o purtare urâtă, toată lumea se simte oropsită. Copii şi adulţi deopotrivă fac cu greu faţă mâniei, căznindu-se s-o exprime şi adeseori tăgăduînd-o, fiindcă e un sentiment atât de neplăcut.
S-ar putea argumenta că, lipsindu-le maturitatea, copiilor le este cel mai greu. Putinţa unui copil de a avea un impact asupra familiei nu se sfârşeşte la optsprezece ani, indubitabil. Adoptând poziţia contrară, alţii ar putea conchide că adulţilor le este mai greu, pentru că tiparele lor de reacţie şi de raţionament sunt atât de adânc înrădăcinate, încât devin şi mai greu de schimbat sau de corectat cu fiecare an care trece.

Douăsprezece moduri în care mânia vă poate afecta sănătatea - si chiar să vă fie fatală

Medicii şi cercetătorii care studiază metodele de control al mâniei au descoperit următoarele legături între temperamentul iritabil şi obiceiul de a avea accese de furie, pe de o parte, şi starea de sănătate fizică şi emoţională, pe de alta:
1. Risc crescut de hipertensiune arterială
2. Niveluri crescute de homeocisteină (un amino-acid), ceea ce duce la leziuni arteriale şi risc crescut de afecţiuni coronariene ale inimii
3. Niveluri mai mari ale proteinei CRP din familia pentraxînelor, asociată cu riscul de boală cardiacă şi de atac cerebral
4. Niveluri crescute de cortizol şi adrenalină (hormonii reacţiei de tip „luptă sau fugi" ai corpului uman)
5. Slăbirea imunităţii (ca rezultat al excesului de hormoni care stimulează inutil sistemul imunitar)
6. Greutate corporală crescută (din cauza nivelurilor mai mari de cortizol)
7. Sensibilitate crescută la agenţi patogeni, microbi banali, viruşi, sau vulnerabilitate mai mare la predispoziţia moştenită din familie pentru cancer sau boli de inimă
8. Risc crescut de periodontită (afecţiuni ale gingiilor)
9. Vulnerabilitate mai mare la tulburări de alimentaţie
lO.Incidenţă crescută a nevrozei anxioase, a depresiei, a stărilor de disconfort somatic (dureri surde, junghiuri)

11. Deteriorare celulară, îmbătrânire prematură, durată de viaţă mai scurtă
12. Probabilitate mai mare ca pacienţii mânioşi să nu urmeze tratamentul stabilit de medic sau de psiholog, punându-şi astfel în pericol sănătatea

Mânia dăunează sănătăţii

Mânia care persistă, fie ea disimulată sau nu, duce la complicaţii de durată ale afecţiunilor fiziologice, printre care hipertensiune arterială, boli coronariene ale inimii, slăbirea sistemului imunitar, concentraţii crescute ale hormonilor din sânge, creşterea în greutate şi sensibilitate la microbi şi la alţi agenţi patogeni. Nici pentru starea psihică perspectiva nu este cu nimic mai bună, dat fiind că indivizii veşnic mânioşi cad adeseori pradă unor variate forme de depresie. Tulburările de alimentaţie se întâlnesc mai frecvent la cei cu probleme de control al acceselor de furie. Cei ce suferă de boli cardiace, diabet, stres permanent şi/ sau depresie au un risc crescut de a căpăta probleme de sănătate şi mai grave, ca să nu mai vorbim că şi costurile lor medicale sunt substanţial mai mari decât media.

Cum funcţionează un psihic dominat de mânie

Gândiţi-vă la o împrejurare când v-aţi înfuriat. Dedesubtul mâniei dumneavoastră se află una sau mai multe emoţii negative, făcând-o să se declanşeze - indiferent dacă aţi manifestat-o deschis sau aţi înăbuşit-o în sinea

dumneavoastră. Dacă vă simţiţi mintea plină cu gânduri negative, prezumţii neîntemeiate şi ceea ce psihologii numesc „credinţe iraţionale", atunci e foarte uşor să alunecaţi într-un cerc vicios al mâniei ce se autoalimentează, conform figurii de mai jos:

	Eveniment declanşator	
	Credinţe iraţionale	
Apar consecinţele		Emoţie Anxietate Depresie
	Mânie: Duce la izbucniri verbale, gesturi nepermise etc.	

Când oamenii se înfurie, se petrece ceva care în mod caracteristic declanşează o gândire eronată sau intrarea în funcţiune a unor credinţe iraţionale. De exemplu, am putea gândi în termenii „ce bîne-ar fi dacă s-ar întâmpla cutare lucru" sau „ar trebui să fac cutare lucru" sau „nu se poate să nu însemne cutare lucru". Psihoterapeuţii aud tot timpul judecăţi de genul „ar fi trebuit/aş fi putut/aş fi vrut să". Nutrirea unor asemenea credinţe, rareori întemeiate pe realităţi şi adeseori amplificate de faptul că alţii în jurul nostru gândesc la fel, conduce la stări emoţionale ce variază în funcţie de persoană şi de împrejurări. Ar putea fi vorba de nelinişte sau depresie, printre alte emoţii, care ne declanşează starea de mânie,

pentru că mânia nu există niciodată de una singură. Când aceste emoţii se acumulează în timp, atunci devine probabil să ne înfuriem la maximum, să izbucnim verbal sau prin gesturi nepermise.

Atunci când apar consecinţe ale stării de mânie, ele pot fi pozitive sau negative. Adeseori, consecinţele pozitive „toarnă gaz peste foc", adică alimentează mai departe mânia, fiindcă apare un câştig sau **,,0** victorie" ce serveşte drept recompensă. Pot rezulta şi consecinţe negative, dar pe care o persoană mânioasă le interpretează în aşa fel încât să-i aducă satisfacţie, de exemplu prin raţionamentul eronat „ar fi ieşit bine, dacă nu s-ar fi băgat cutare şi cutare". în acest caz, sentimentele sau gândurile negative nu fac altceva decât să cimenteze prezumţiile neîntemeiate deja existente. Persoana mânioasă îşi confirmă sieşi: „Vezi? Ştiam eu că aşa se va întâmpla". Sau: „Alţii sunt de vină pentru problemele mele". Acest proces circular poate deveni cu uşurinţă autonom, alimentându-se singur.

Oricine se află de cealaltă parte a baricadei, având de suferit din cauza acestor evenimente negative, poate, de asemenea, să devină instabil emoţional, eventual chiar anxios şi deprimat, în timp. Cel astfel năpăstuit nu prea ştie niciodată la ce să se aştepte în continuare. Activarea cronică a modului de reacţie „luptă sau fugi" (în mare măsură o stare de nelinişte) îi pune în pericol şi starea de sănătate fizică.

În sfârşit, vedem adeseori **un** diagnostic de tulburări caracteriale/de personalitate la cei care nu-şi pot ţine sub control ostilitatea interioară. Mânia ucide şi ne costă destul pe toţi. Este îngrozitor de contraproductivă şi îl face adeseori pe cel in cauză să devină prizonierul unui veşnic „nod gordian", ce nu poate fi descurcat decât cu

condiţia conştientizării lui, a unei atitudini asertive şi, în multe cazuri, cu ajutorul psihoterapiei.

Dr. Redford Williams, directorul Centrului de cercetare în medicină behavioristă de la Facultatea de Medicină a Universităţii Duke, şi-a dedicat mare parte din activitatea profesională legăturii dintre mânie şi starea de sănătate precară. El a declarat publicaţiei *Men's Health* că bărbaţii care suferă de mânie cronică sunt de cinci până la şapte ori mai predispuşi să moară înaintea vârstei de cincizeci de ani, decât congenerii lor mai relaxaţi.[4] În anul 2004, publicaţia *Psychosomatic Medicine* a menţionat un alt studiu efectuat la Universitatea Duke, în care cercetătorii au descoperit legături între stările emoţionale de mânie, ostilitate şi deprimare, analizând conţinutul de substanţă

numită proteină C-reactivă (CRP) în sânge. Subiecţii care au înregistrat scoruri ridicate la testele pentru aceste trei tipuri de emoţii aveau o concentraţie a proteinei CRP în sânge de două-trei ori mai mare decât subiecţii cu scoruri scăzute; aşadar, s-a conchis că indivizii mânioşi, ostili şi deprimaţi ar fi mai predispuşi să facă boli de inimă.[5]
În acelaşi timp, la Universitatea North Carolina, epi-demioloaga Janice Williams a desfăşurat un studiu pe aproape treisprezece mii de persoane adulte. Constatările ei? Bărbaţii şi femeile înclinaţi să reacţioneze cu mânie, mai ales cei aflaţi la vârsta mijlocie şi cu tensiune arterială normală, erau de aproape trei ori mai pre-dispuşi să sufere un infarct. Rezultatele au fost publicate în *Circulation,* un periodic al Asociaţiei Americane a Inimii.[6] **În** anul 2003, revista *American Journal of Cardiology* a comunicat că bărbaţii cu emoţii negative (anxietate, pesimism, ostilitate) comportă un risc crescut de îmbolnăvire cardiacă, în comparaţie cu cei care posedă un mod de a privi lucrurile mai pozitiv?

Problema creşterii în greutate din cauza mâniei
Toţi factorii de risc enumeraţi în lista ce poartă titlul „Douăsprezece moduri prin care mânia vă poate afecta sănătatea" sunt importanţi pentru că ne reamintesc de ce mânia trebuie ţinută sub control judicios. Una dintre cele mai revelatoare concluzii la care s-a ajuns în ultimii ani este cea privitoare la legătura dintre ostilitate şi creşterea nesănătoasă în greutate. Sue Ellen Bowder, autoarea cărţii intitulate *The Power: 11 Ways Women Gain Unhealthy Weight and How You Can Take Charge of Them* („Puterea: 11 moduri prin care femeile se îngraşă în dauna sănătăţii şi cum puteţi să preluaţi controlul asupra lor"), numeşte acest fenomen „îngrăşat de supărare".[8] În cartea ei, Bowder citează un studiu derulat de cercetătorii de la Universitatea Helsinki în comun cu cei de la Universitatea Pittsburgh. Femeile de vârstă mijlocie care se simţeau frecvent mânioase şi îşi manifestau supărarea pe alţii s-au îngrăşat mai mult, în mod nesănătos, pe o perioadă de treisprezece luni, decât femeile mai puţin ostile. Totodată, aveau şi niveluri mai ridicate de insulînă.[9] Să nu credeţi că, dacă sunteţi bărbaţi, acest lucru vă scuteşte de riscul îngrăşării din cauza mâniei! Conform unui alt studiu, bărbaţii cu sentimente de supărare, cu izbucniri de mânie şi care se plâng de absenţa sprijinului emoţional sunt mai predispuşi la exces de grăsime în partea superioară a trupului, decât congenerii lor mai puţin mânioşi. Biologic vorbind, creşterea în greutate are loc atunci când adrenalina stimulează celulele de grăsime să-şi verse conţinutul în fluxul sangvin. De asemenea, ficatul transformă grăsimea în colesterol, care este apoi absorbit în artere şi se lipeşte de pereţii lor, împie

dicând astfel buna circulaţie a sângelui. Creşte şi riscul de infarct, pe lângă cel de îngrăşare.
Chiar şi după ce aţi citit despre acest raport dintre starea emoţională şi creşterea în greutate, s-ar putea să negaţi în continuare orice legătură cu cazul dumneavoastră. Gândiţi-vă însă la micile întâmplări de zi cu zi. Amintiţi-vă de clienta mea căreia i-au căzut din pungă batoanele de ciocolată, chiar în cabinetul de psihoterapie, şi asta tocmai după ce se căznise înlăcrimată să mă convingă că pur şi simplu nu poate să slăbească! Părerea mea sinceră este că şi de-ar fi reuşit să piardă patruzeci de kilograme, tot la fel s-ar fi simţit, din pricina părerii proaste pe care o avea despre sine şi a mâniei care-o măcina pe dinăuntru. Depindea numai de ea să rămână concentrată pe problemă şi să se schimbe, dar în acest caz probabil că ar fi trebuit să renunţe la convingerile ei societale. Ceea ce părea să fie prea greu pentru ea.
Nu doar aportul caloric poate să sporească, atunci când gradul de stres creşte. Studiile arată că fumatul şi consumul de alcool se intensifică şi ele. Chiar dacă nu mănânci, nu fumezi sau nu bei mai mult ca de obicei, mânia poate provoca o redistribuire a grăsimii în organism, depozitând o cantitate mai mare în zona de pericol visceral: intern, în jurul organelor vitale ale corpului (inimă, ficat şi altele), acolo unde s-a demonstrat că are directă legătură cu alte probleme medicale grave.
Natură sau denaturare?

Dacă mânia vă scapă de sub control, organismul dumneavoastră o ia şi el Ia vale pe o spirală descendentă, fiindcă o problemă va declanşa încă una, care la rândul

ei va declanşa alta şi tot aşa. Să fii prea mânios, timp de prea multă vreme, *chiar* că te poate omorî. Dr. Redford Williams a studiat, de asemenea, şi veriga genetică de legătură cu mânia, descoperind o minusculă variaţiune moleculară într-o genă pe care o avem cu toţii, despre care s-ar putea spune că determină predispoziţia la mânie.[10] Ştiinţa se apropie tot mai mult de posibilitatea de a-i identifica, pe baza caracteristicilor genetice, pe acei oameni care au un risc crescut de a cădea pradă acceselor de supărare şi furie. Ţineţi minte însă că absenţa predispoziţiei genetice nu-ţi garantează neapărat imunitatea. De fapt, chiar face să fie mai importantă asumarea unui rol activ în a-ţi controla mânia.

În 1996, David Lykken, un cercetător de la Universitatea Minnesota, a publicat un articol care analiza rolul genelor în determinarea sentimentului global al oamenilor că sunt mulţumiţi sau fericiţi de viaţa pe care o duc.[11] Studiind patru mii de perechi de gemeni născuţi în statul Minnesota între anii 1936 şi 1955 şi comparând datele relative la gemenii identici şi la cei neidentici, Lykken a ajuns la concluzia că aproximativ 50 la sută din satisfacţia cuiva faţă de propria viaţă provine dintr-o influenţă genetică: dacă persoana în cauză are o fire agreabilă şi optimistă, în ce fel face faţă stresului şi cât de angoasată sau de deprimată este. Studierea influenţei genetice asupra mâniei se află încă într-o perioadă embrionară, dar merită cu prisosinţă efortul de-a fi continuată. Lucrul de care ne temem noi este acela că vor exista morocănoşi cronici care să se folosească de orice eventuală legătură cu genetica, descoperită de cercetarea ştiinţifică, drept scuză pentru proasta lor dispoziţie sau optică negativă. Atunci când cineva crede că oamenii nu-şi pot controla mânia, e ca şi cum ar spune „n-ai ce

le face, asta le e firea". Chiar dacă moştenirea genetică, felul în care am fost crescuţi sau mediul în care trăim contribuie la nefericirea noastră, tuturor ne revine o datorie să ne controlăm mânia, s-o canalizăm spre ceva pozitiv sau s-o elimînăm în totalitate. Mânia, prin urmare, este în foarte mare măsură o chestiune de proprie alegere. Majoritatea celor ce lucrează în domeniu vor fi de acord fără rezerve că, moştenită sau nu, mânia poate şi trebuie să fie gestionată conştient - dacă vrem mai multă pace sufletească, sănătate fizică şi longevitate.

Scuze şi pretexte uzuale

Un alt motiv pentru care am ajuns să ne obişnuim cu mânia ca mod de a fi în viaţă îl constituie faptul că societatea ne-a învăţat aşa, lăsând tot soiul de aşa-zişi experţi să-i îndemne pe cei mânioşi să-şi dea frâu liber sentimentelor. Dă-i bătaie, descarcă-te, sparge şi nişte farfurii dacă vrei, dă cu pumnul într-o pernă şi închi-puie-ţi că e mutra celui care te-a enervat cel mai tare. Greşit! Studii de dată mai recentă au venit să susţină teoria predominantă conform căreia descărcarea nestăvilită a mâniei nu face altceva decât să întărească conexiunea dintre mânie şi violenţă. A te lăsa convins de sindromul „trebuie să mă defulez" poate înrăutăţi lucrurile, pentru că atunci eşti mai predispus să răspunzi cu un atac sau cu o agresiune data viitoare când te lupţi cu propriul sentiment de furie.

Dr. Brad **J.** Bushman, profesor asociat de psihologie la Universitatea de Stat Iowa, a condus în 1999 un studiu pe tema defulării agresivităţii.[12] El şi colegii lui au descoperit că subiecţii cărora li s-a dat mesajul de agresiune

contra unui substitut (adică li s-a spus că lovirea unui obiect este o descărcare eficace) au părut într-adevăr să fie ulterior mai agresivi faţă de rivali sau de persoane nevinovate, cu care n-aveau nici o legătură. A da frâu liber mâniei - lovind cu pumnul într-o pernă, aruncând cu obiecte sau izbind cu picioarele într-un sac de box - este mai probabil s-o menţină trează, decât s-o elimine, ceea ce face ca acest demers să fie contraproductiv.

Până şi mişcarea - exerciţii de gimnastică, efort fizic intens etc. - a fost pusă sub semnul întrebării din acest punct de vedere. Studiul lui Bushman a ajuns la concluzia că, prin efort fizic, indivizii mânioşi sunt de fapt stimulaţi să rămână la un nivel ridicat al

excitaţiei cor-ticale. „Excitaţia provocată de efortul fizic intens ar putea fi greşit interpretată ca mânie, dacă persoana respectivă este provocată imediat după aceea", ne-a declarat Bushman. Dacă persoana mânioasă face ceva incompatibil cu ideea de agresiune sau de defulare, spre exemplu să citească, să se uite la un film amuzant sau să asculte muzică, s-ar putea ca acest lucru s-o ajute să-şi atenueze iritarea. Alţii însă au avut dintotdeauna impresia că efortul fizic le risipeşte mânia şi le îmbunătăţeşte starea de spirit.

Alte moduri prin care mânia latentă ne afectează

Cercetătorii Anwar T. Merchant, doctor în ştiinţe medicale şi specialist în stomatologie, şi colegii săi de la Facultatea de Stomatologie a Universităţii Harvard au arătat în publicaţia oficială a Asociaţiei Dentare Americane *(Journal of the American Dental Association* - JADA) că bărbaţii care se înfurie zilnic comportă un risc cu 43 la

sută mai mare să facă periodontită (afecţiuni ale gingiilor), comparativ cu bărbaţii care declară că se supără foarte rar.1[3] In cadrul studiului, cercetătorii au pus întrebări despre situaţii cum ar fi: dacă se ceartă cu alţii, dacă trântesc uşi, dacă fac remarci usturătoare şi dacă îşi pierd cumpătul, şi au constatat că există o legătură direct proporţională între manifestările de mânie de acest fel şi riscul unei afecţiuni a gingiilor.

În **plus, pacienţii care suferă de dureri cronice şi care se înfurie ocazional nu se recuperează chiar atât de repede ca pacienţii care se simt mai fericiţi, şi tot mai mulţi medici încep să descopere o legătură între durerea cronică şi starea de spirit.**

Prin urmare, nu e deloc surprinzător că mânioşii se luptă uneori cu lipsa stimei de sine, cu inhibiţii sexuale sau intelectuale şi cu niveluri scăzute ale energiei vitale. Adeseori, ei au senzaţia că şi creativitatea le-a fost pusă la pământ. Despre Ben Franklin se zice că ar fi spus odată: „Ce s-a început *cu* mânie sfârşeşte în ruşine." Sute de ani mai târziu, cât de adevărat îi sună vorbele! Uneori, remuşcarea aceea îi erodează celui în cauză stima de sine, îi stârneşte din nou mânia sau se manifestă prin neajutorare ori deprimare. Deprimarea autoalimentată poate să devină cronică, precum bine ştim deja, şi mult mai greu de învins.

Totuşi, studiul psihologic al emoţiilor pozitive s-a bucurat de multă atenţie din partea presei. Redactorii revistei *Time* au publicat ca editorial principal în numărul din 17 ianuarie 2005 articolul intitulat „Ştiinţa fericirii", descriind munca unor cercetători ca Martin Seligman, doctor în ştiinţe medicale, care a adus o nouă tematică pentru Asociaţia Americană de Psihologie, pe perioada mandatului său de preşedinte în 1998.14 Revista a numit această nou-descoperită direcţie de concentrare a cerce

tării ,,0 explozie de studii pe terna fericirii, a optimismului, a emoţiilor pozitive şi a trăsăturilor de caracter sănătoase." Printre alte volume, Seligman a publicat şi unul intitulat *Authentic Happiness* **(„Fericire autentică").**

Din cărţiile şi studiile publicate de aceşti oameni de ştiinţă ştim că o optică pozitivă şi optimistă asupra lucruri**lor poate să grăbească procesul de vindecare a unui os fracturat, să încetinească înaintarea anumitor tipuri de infecţii şi să ne protejeze de diverse alte nenorociri, cum ar fi maladiile cardiace şi accidentele vasculare.**

Conform unor studii de cercetare publicate în analele Academiei Naţionale de Ştiinţe (decembrie 2004), **stresul cronic provocat de îngrijirea acordată unor persoane neajutorate era asociat cu îmbătrânirea celulelor (având, prin urmare, o influenţă negativă asupra sănătăţii şi posibil asupra longevităţii). Elissa Epel, psihiatru la Universitatea California din San Francisco, a efectuat un studiu de cercetare cu mame care îşi creşteau copiii bolnavi cronic şi erau supuse la un grad de stres indus de mediu mai mare decât media. Concluziile au schiţat o legătură directă între stresul psihic şi un indicator al îmbătrânirii celulelor la aceste femei altfel sănătoase.[16]**

Un studiu publicat in 2001 **de revista** *Journal of Applied Psychology* **a descoperit că oamenii care declară că îşi controlează în foarte mare măsură cariera profesională, dar, cu toate acestea, le lipseşte siguranţa de sine, se învinovăţesc pe ei înşişi pentru consecinţele negative şi sucombă mai repede în faţa bolilor infecţioase.1[7] Un studiu dat publicităţii de Universitatea Carnegie Mellon a arătat că oamenii care suferă de stres cronic (la serviciu sau acasă) sunt de două ori mai susceptibili să răcească sau să contracteze o gripă.1[8] Cu cât stresul este mai mare, cu atât creşte riscul de îmbolnăvire.**

Să înţelegem problemele asociate cu stările...
29
În fine, ultima implicaţie pentru sănătate despre care vom vorbi aici este problema pacientului recalcitrant. Propria conduită cu probleme - tergiversează, uită să-şi i$_a$ medicamentele sau nu respectă schemele de tratament, se ceartă cu personalul medical sau psihiatric - $_{va}$ **fi** un obstacol în calea redobândirii sănătăţii. În cazuri ca acestea, pacienţii s-ar putea să-şi disimuleze frustrarea din sentimente de mânie faţă de ei înşişi. Dacă au cumva convingerea iraţională că medicul este în posesia unei terapii miraculoase, s-ar putea chiar să fie furioşi pe personalul medical care-i îngrijeşte. Uneori, pacienţii ar vrea ca profesioniştii actului medical să facă ei totul, „să le ia durerea cu mâna", cum se spune, sau să facă în aşa fel încât totul să fie 100 la sută perfect, deşi ştim prea bine că în viaţă ai nevoie de multă răbdare şi toleranţă (uneori chiar la durere), mai ales atunci când îţi revii după o boală sau un accident. Şi tot la fel, pacienţii s-ar putea să reacţioneze pur şi simplu cu iritare, la orice sugestie sau iniţiativă din partea doctorului.
La cabinetul meu de psihoterapie am tratat odată **un** băiat pe care îl aducea mama lui la şedinţele noastre. Odată însă, a venit cu tatăl lui, care s-a purtat niţel cam dezagreabil, din câte îmi amintesc. Atitudinea lui a fost ceva de genul: „Mda, am impresia că nu eşti chiar atât de bun pe cât credeam. Băiatul meu n-a făcut deloc progrese, deşi venim la tine deja de-o lună întreagă!" Necazul era că nu folosea deloc pluralul: „noi". Cu prima lui vizită, tatăl fusese hotărât să demonstreze că mama copilului şi cu mine, psihoterapeutul, ne înşelăm.
Cei care oferă asistenţă medicală s-ar putea vedea nevoiţi să acorde un plus de atenţie comportamentelor despre care vorbim noi aici, pentru că au datoria să-şi schimbe abordarea cu pacienţii care reacţionează negativ la simbolurile autorităţii. Ei sunt cei care trebuie să-şi

2 9
ajusteze conduita, căci pacienţii lor cei îndărătnici n-or să se clintească din loc nici un milimetru! Lucru valabil pentru pacienţii mânioşi care refuză să se lase de fumat, să-şi ia medicamentele conform indicaţiilor medicului, să facă mişcare sau să aducă alte schimbări în modul lor de viaţă. Respectarea tratamentului înseamnă să cedezi din puterea ta de decizie şi să admiţi că persoana care se îngrijeşte de sănătatea ta are dreptate. Eu am cunoscut odată un ins care se plângea *ad infinitum* de doctorul lui, spunând că habar n-are despre ce vorbeşte. L-am întrebat: „De ce nu te duci la alt doctor?"
El a replicat: „Fiindcă se spune că ar fi cel mai bun, deci dacă nici el nu se pricepe, ar însemna să-mi pierd şi mai rău timpul, ducându-mă la oricare dintre ceilalţi." Sesizaţi eroarea din raţionamentul acestui individ?
E nevoie de foarte multă răbdare şi perseverenţă, pentru a putea lucra cu astfel de pacienţi. Atunci când prestatorii de servicii medicale caută să-i educe şi să-i îndrume cu blândeţe pe pacienţii lor, mai degrabă decât să le dicteze ce să facă, ei ies din rolul de simboluri ale autorităţii, dându-le pacienţilor posibilitatea să investească mult mai mult, la nivel personal, în propria lor îngrijire. Aşa transformi un pacient dificil într-unul mult mai puţin susceptibil să se văicărească, să opună rezistenţă şi să-ţi servească tot timpul un morman de scuze. Toată lumea, inclusiv medicul, ar trebui să se simtă mai bine - incomparabil mai bine.
Şi mai multe efecte:
probleme la şcoală şi cariere puse în pericol
Reuşita academică şi/sau progresele în viaţa profesională se vor vedea adesea blocate sau în întregime

compromise, atunci când de undeva din spate pândeşte amenințător mânia. Conform cercetărilor întreprinse până acum, indivizii pasiv-agresivi sunt mai apţi să se dovedească slabi performeri în sala de clasă şi la locul de muncă. Mulţi adoptă o atitudine de tip „de ce mi-aş bate capul?", nefiind niciodată în totalitate dedicaţi unei munci pe care în acelaşi timp o adoră şi o detestă. Aşa, de exemplu, un manager pasiv-agresiv ar putea evita, deşi nu-şi dă seama de ce o face, să angajeze candidatul ideal pentru postul scos la concurs, fiindcă, în adâncul sufletului, se teme că va fi eclipsat de cineva cu talent, ambiţie sau hotărâre - calităţi pe care acest manager s-ar putea să şi le dorească el însuşi cu disperare! Ca urmare, când un CV absolut impecabil îi reaminteşte de propriile lui neajunsuri, managerul îi va pune piedici în carieră (sau cel puţin aşa crede) candidatului, refuzând să cheme la interviu sau să angajeze pe cineva care s-ar putea să-l concureze.
Alţii care îşi disimulează mânia reacţionează la situaţii apărute în familie sau la convingeri iraţionale de felul celor despre care vorbeam mai devreme. Unii dintre aceşti copii sunt greşit etichetaţi drept „hiperactivi cu deficit de atenţie", când de fapt conduita lor este o decizie deliberată de a nu acorda atenţie, în scopul de a-i manipula pe alţii. Sigur că-şi fac singuri rău, luând note proaste şi punându-şi în pericol propriul viitor, dar mânia care îi roade îi împiedică să-şi exprime emoţiile în moduri constructive. Şi atenţia selectivă este un mod de a evita responsabilitatea. Atunci când Johnny refuză să înveţe, probabil că va fi nevoie de mai mult timp şi de mai multă energie pentru a-l aduce pe calea cea bună sau pentru a-i corecta eventualele gesturi nepotrivite. Prin urmare, se transformă în problema tuturor, afectându-l nu doar pe pro

fesor, ci şi pe alţi colegi de clasă, pe părinţii lui Johnny şi chiar pe părinţii altor copii, dacă Johnny îi supără.
Vedem exemple clare de agresiune pasivă în învăţământul superior, când părinţii îşi trimit odraslele la colegiu sau la universitate şi fiul sau fiica pur şi simplu pune armele jos şi nu mai mişcă un deget. Poate că studentul ar fi preferat să meargă la altă facultate sau să facă altceva, total diferit, cu viaţa lui. Când risipeşte banii munciţi cu trudă pentru studiile lui, ar putea părea că-i un mod de-a se răzbuna pe mama sau pe tata pentru controlul impus asupra lui, fiindcă mult prea adesea aceşti studenţi nu-şi pot exprima deschis dorinţele. Mânia lor este probabil justificată, căci, dacă ar îndrăzni să se exprime, nu le-ar folosi la nimic. în acest caz, e posibil ca părinţii să exercite prea multă influenţă, iar fiul sau fiica ar trebui să se desprindă de ei şi să înveţe cum să-şi formuleze adecvat nevoile şi dorinţele.
Să nu subestimaţi niciodată felul în care un student furios şi-ar putea descărca mânia în sala de clasă! Atunci când studenţii îl întrerup pe profesor sau contrazic teoria din fiecare prelegere pe care-o ţine acesta, vedem simptomul fenomenului numit în psihologie „acting out", adică exprimarea unui sentiment prin intermediul unui act de comportament impropriu social, dirijat împotriva simbolurilor autorităţii (care s-ar putea să-şi aibă rădăcinile undeva în copilărie).
La locul de muncă, mânia latentă nu este doar supărătoare; poate avea consecinţe de lungă durată şi chiar ucigătoare. Poate să coste milioane - uneori miliarde - de dolari în contracte pierdute, eficienţă redusă şi, în anumite circumstanţe, securitate a lucrătorilor. Erorile comise cu bună ştiinţă înseamnă sabotaj. Manopera defectuoasă se soldează cu procese în instanţă. Anxietatea angajatului poate conduce la depresie şi, netratată, costul

social al bolilor psihice creşte - din punctul de vedere al sănătăţii şi cheltuielilor angajatului, din punctul de vedere al angajatorului căruia îi scade productivitatea şi trebuie să plătească în plus, şi din punctul al vedere al tuturor celor care interacţionează cu angajatul care nu mai este el însuşi, cel puţin pentru o vreme. Chiar şi numai în termeni băneşti, depresia netratată costă un plus de 2 000 de dolari anual pe angajat - dar dacă aceşti angajaţi primesc ajutor, totul se poate termina cu bine. Nu toţi angajaţii care suferă de depresie sunt rău-intenţionaţi. Mulţi vor să facă o treabă

bună, dar se simt copleşiţi de acest necaz temporar. Mânia poate fi o componentă a depresiei, dar nu întotdeauna acestea două merg mână în mână.
Toate acestea reprezintă raţiuni întemeiate pentru ca managerii, departamentele de resurse umane şi alţii să ofere seminarii de reducere a stresului şi şedinţe de control conştient al furiei. Fără nici o îndoială că rezultatele mâniei reprimate prea îndelung sunt suficient de serioase pentru a-i determina pe conducători să asculte ce au de spus subordonaţii. Eu am constatat, în toţi aceşti ani de când lucrez ca psiholog şi acum în calitate de congresman, că, atunci când clienţii sau alegători se simt auziţi şi ascultaţi, acest lucru îi calmează foarte mult, adeseori în suficientă măsură ca să le permită să se debaraseze de reactivitatea lor emoţională şi să înceapă efortul real de găsire a unor soluţii la problemele lor.

De ce are câştig de cauză mânia ascunsă

Exact la fel cum angajatul deprimat pare să dorească să fie un bun lucrător (un soţ grijuliu, un student silitor),

persoana care îşi ascunde mânia nu este decât rareori ticălosul fără scrupule pe care ni l-am putea închipui. O persoană care îşi înăbuşă mânia este frecvent roasă de conflicte interioare şi incapabilă să ducă până la capăt lucrurile, acţionând pe cont propriu, in cooperare cu alţii sau pentru a rezolva o problemă. Exact când e pe punctul de-a negocia un compromis sau de-a oferi o mână de ajutor, găseşte un motiv să n-o facă. E mai uşor să rămâi aşa cum eşti - cam ca în vorba aceea din popor cum că mai bine să ai de-a face cu răul pe care-l cunoşti, decât cu altul de la care nu ştii la ce să te-aştepţi. Omul se simte neliniştit la ideea de a schimba un comportament care i-a adus efectele scontate în trecut. Prin urmare, rămâne în acelaşi rol.
Ceea ce înseamnă adeseori că, dacă te afli în postura de victimă a unui agresor pasiv care se pricepe de minune să zgândăre puncte nevralgice, să tergiverseze, să invoce tot felul de scuze şi să boicoteze prin pasivitate, se prea poate să ajungi să pari exagerat de pretenţios, arogant sau chiar tiranic, dacă reacţionezi (iar uneori chiar şi dacă nu ai nici o reacţie). Acesta este lucrul cel mai deconcertant!
Umorile acre ale altora au şi putinţa de-a te face să te simţi vinovat sau intimidat, sau să începi să-ţi pui întrebări. Ba chiar s-ar putea să-ţi zici, în sinea ta: „Poate că eu am, de fapt, o problemă."
Desigur, dacă persoana care îşi ascunde mânia are un eu bine dezvoltat, îi va fi uşor să se pună într-o lumină favorabilă. Caz în care nici vorbă să apară drept „personajul negativ", căci se pricepe de minune să-i convingă pe alţii că e bine intenţionat - nici prin cap nu le-ar trece să-1 bănuiască de viclenie. Şi problema e că tu, deşi n-ai absolut nici o vină, eşti taxat de „bau-bau". Oricine căruia i s-a întâmplat vreodată să cadă într-o asemenea

capcană iscusit întinsă ştie prea bine cât e de greu să le faci faţă inşilor ostili şi manipulatori. Ai vrea ca toată lumea să vadă „ce le poate pielea", dar, din nefericire, mânioşii îşi deghizează cu multă dibăcie conduita de acest fel şi îşi atrag multă simpatie.

De ce oamenii nu se schimbă

Adeseori, oamenii mânioşi resping schimbarea şi vom arăta cum se desfăşoară şi cu ce efecte se soldează acest lucru în diverse circumstanţe: la serviciu, la şcoală şi acasă. în ultimul capitol al cărţii vom vorbi mai amănunţit despre procesul de schimbare, dar pentru moment vom arăta doar că mânioşii, de obicei:
1. Nu-şi sesizează problemele (le lipseşte discernământul de acest tip), deci nu se schimbă.
2. îşi văd problemele, dar au în continuare ceva de câştigat, deci nu se schimbă.
3. încearcă să se schimbe, dar nu ştiu cum, deci recad în starea iniţială.
4. Au un mediu (sau factori de capacitare) care îi împing înapoi în vechiul lor mod de a fi.
5. Preferă să se bucure chiar şi de o atenţie negativă, decât să fie ignoraţi.
Mânia latentă persistă fiindcă are efectul dorit. Are efect în mediul familial, la serviciu, la şcoală şi, câteodată, chiar şi în cadrul sistemului juridic. Oamenii se lasă convinşi de conduitele negative, subtil mânioase, pentru că nu ştiu destule lucruri despre semnele,

simp-tomele, stimulii declanşatori, foloasele secundare (câştigurile) şi alte ramificaţii ale mâniei latente. Ba chiar li

s-ar putea părea normale unora care nu au o viziune generală prea fericită asupra firii umane şi cărora le lipseşte optimismul.
Exact la fel cum nu alţi oameni ne „fac" mânioşi, ei nu pot nici să „vindece" ceea ce ne împovărează. Vedem adeseori acest lucru în căsniciile cu probleme, unde aşteptările unuia dintre soţi nu sunt îndeplinite. Căsnicia s-a dovedit a fi mai mult un proces în continuă evoluţie, decât un leac miraculos. Dat fiind că tiparele de reacţie şi comportamentele adulţilor s-au format treptat, de-a lungul unei întinse perioade, probabil că va fi nevoie de foarte mult timp şi pentru a le eradica. Dacă persoana care-şi disimulează mânia apelează totuşi la tratament, se întâmplă destul de des s-o vedem cum se opinteşte şi se opreşte aproape imediat după ce-a început să se schimbe, pentru că, atunci când terapeutul re-creează situaţiile ce-l împiedică pe pacient să se schimbe, conflictele interioare ale acestuia ies la suprafaţă şi îl iau drept ţintă pe terapeut. Prin *transfer,* un termen clinic, îi vedem pe alţii altfel decât sunt în realitate, şi ne proiectăm asupra lor sentimentele. Aşadar, exact la fel cum un individ pasiv-agresiv îşi sabotează singur şansele de reuşită în alte situaţii, s-ar putea să-şi obstruc-ţioneze şi propriul proces de consiliere psihologică, raţionând cum că terapeutul nu-l înţelege. E posibil să-şi prelungească inutil terapia sau să aleagă cea mai puţin competentă variantă de ajutor specializat, ca să-i facă în necaz celui care a venit de la început cu ideea psiho-terapiei sau ca să-i încarce nota de plată celui care achită contravaloarea tratamentului - cu intenţia de a-l „arde la portofel". Dacă vorbim despre mediul şcolar, un copil ar putea aţâţa tot timpul o controversă mânioasă, făcând prea puţine progrese cu psihologul de la cabinetul şcolii, doar ca să-i facă pe profesori, pe colegii de clasă sau pe

angajaţii şcolii să se simtă prost sau să nu mai înţeleagă nimic.
Gândurile şi comportamentele mânioase care nu sunt judicios ţinute sub control pot să facă să şchioapete relaţii, să tergiverseze inutil decizii şi să ducă la ratarea unor ocazii favorabile. Ele pot lăsa în urmă o cale distructivă, dar nu trebuie neapărat să se întâmple aşa.

Comparaţie între oamenii mânioşi si cei fericiţi

V-aţi întrebat vreodată cum arată oare mânia, furia, supărarea, atunci când este pusă în contrast cu opusul ei: veselia, mulţumirea, fericirea? Viaţa nu-i tot timpul ca un cer înnorat şi plumburiu, iar noi vrem să punem accentul pe felul în care propriile gânduri şi comportamente ne pot ajuta să depăşim starea de indispoziţie, * frustrarea, egotismul depresiv şi mânia cuibărită în suflet. ⁱn figura de mai jos sunt descrise contrariile trăsăturilor negative despre care am discutat.

Mânioşii	**Fericiţii**
Iritaţi	Simt compasiune şi empatie
Impulsivi	Răbdători
Caută satisfacţie imediată	Pot amâna satisfacţia proprie, cer mai mult de la ei înşişi
Pretind, nu roagă	Roagă

Mânioşii	**Fericiţii**

Se răstesc sau păstrează tăcerea	Discută deschis şi calm
Simt nevoia să controleze sau să obstrucţioneze	Vor să negocieze, să coopereze, să rezolve problemele
Critică	Respectă
Se încăpăţânează şi nu vor să se mişte nici un milimetru	Acceptă schimbarea sau diferenţele
Se poartă imatur, copilăreşte	Perspectivă matură şi responsabilă
Încordaţi, se încruntă şi oftează	Relaxaţi, zâmbesc şi râd
Dau vina pe alţii	Îşi asumă responsabilitatea
Ameninţă, pedepsesc	Răsplătesc, laudă
Pun la respect	Inspiră
Recurg la replici furioase, înjură	Aleg un vocabular mai bine primit de ceilalţi
Mentalitate conservatoare, solitari	Mentalitate deschisă, cer ajutor, fac primul pas spre alţii
Se înconjoară de oameni cu atitudine negativă	Preferă să aibă în jur oameni pozitivi
Obiceiuri nesănătoase, supraponderali	Condiţie fizică bună, greutate normală, stil de viaţă sănătos

Să înţelegem problemele asociate cu stările...

Mânioşii	**Fericiţii**
Fac rău sau distrug relaţiile cu alţii	Cultivă şi consolidează relaţiile înterumane
Se concentrează pe vederi pesimiste	Îşi cultivă singuri optimismul
Sedentari, pasivi	Activi, plini de energie
Distructivi (uneori în mod activ)	Constructivi
Renunţă prea uşor	Perseverează, împing lucrurile înainte

Putem trage învăţăminte din mânie şi putem progresa

Mânia are multe feţe şi nu toate urâte sau rele. Noi vă încurajăm să vă folosiţi mânia ca pe instrument util şi să-i vedeţi potenţialul în a aduce schimbări pozitive şi a-i apropia pe oameni, în loc să-i despartă. Amintirea propriilor experienţe neplăcute ne influenţează enorm viaţa. Aceste amintiri ne pot ţine pe loc sau ne pot împinge cu paşi

mari înainte. Putem învăţa să le facem faţă şi să trăim mai departe sau, şi mai bine, ne putem folosi de fostele experienţe neplăcute ca să ne transformăm - nu doar pentru a ne ajuta să supravieţuim, ci chiar să avem o viaţă mai bună!
Ceea ce ne aminteşte de o poveste despre **un** ins care căuta o scurtătură pe drumul înapoi spre casă. Trecând pe lângă o curte, vede pe gard inscripţia „Câine rău", dar ignoră avertismentul. Se caţără pe gard, sare in curte şi e fugărit de câinele Fang, dar reuşeşte să alerge mai

repede decât dulăul şi să scape neatins. Data următoare când trece pe-acolo, se gândeşte că poate câinele nu e în curte, aşa că sare gardul din nou. De data aceasta, Fang apucă să-1 zgârie niţel cu colţii, dar insul nostru reuşeşte din nou să scape, fugind mai repede. A treia oară, se gândeşte că poate din nou să gonească mai iute decât câinele, dar... uite că urciorul n-a mai mers la apă şi câinele îl muşcă zdravăn de picior. Omul i se plânge unui prieten de „câinele ăla afurisit", la care prietenul ştiţi ce-i răspunde? „Nu mai intra în curte şi-atunci n-o să mai fii muşcat!" Dacă sare din nou gardul în curte, ce înseamnă acest lucru? Dacă ocoleşte de-acum înainte locul cu pricina, ce înseamnă acest lucru? Aşa şi cu amintirile noastre. Putem trage învăţăminte din ele sau putem să le întoarcem la nesfârşit pe toate părţile, în capul nostru. Experienţele noastre trecute nu se vor schimba. Ceea ce facem noi cu ele - ei da, asta se poate schimba!
[i]n capitolul următor vom vedea că mânia latentă îşi face adeseori apariţia în etapele timpurii ale existenţei noastre. în privinţa copiilor mânioşi, la fel cum spunea şi psihologul Abraham Maslow odată, din moment ce au drept unic instrument un ciocan, pe tot parcursul vieţii, atunci e normal ca toate problemele să li se pară că arată ca un cui.

3
Rădăcinile din copilărie ale agresivităţii pasive
Carlos, la vârsta de douăzeci şi opt de ani, găseşte o groază de motive de nemulţumire. După câte spune soţia lui, Rosa, se plânge mai tot timpul. Văicăreala lui, felul în care aşteaptă mereu complimente din partea ei şi neputinţa lui de-a lua decizii nu numai că au început s-o calce pe Rosa pe nervi, dar o şi sperie oarecum, fiindcă ar vrea să aibă împreună copii. Problema e că Rosa se simte mai mult ca şi cum i-ar fi mamă lui Carlos, şi nu soţie. Cumnata Rosei şi-a etichetat propriul frate mai mare drept „cam ranchiunos şi pasiv-agresiv" - oare aşa să fie? Parcurgând pas cu pas acest capitol, vom afla de ce se poartă Carlos în felul în care o face.
Cum am mai spus deja, dacă nu vi s-a întâmplat să vă înfuriaţi niciodată, atunci e ca şi cum n-aţi fi trăit deloc. Toată lumea se supără din când în când şi tocmai pentru că suntem cu toţii înclinaţi să izbucnim ocazional în accese de mânie, trebuie să avem mare grijă cu acest sentiment. Intensitatea lui, persistenţa şi frecvenţa cu

care apare, precum şi alegerile pe care le facem în privinţa modului cum ne întrebuinţăm stările de mânie sunt cele care contează - mai mult decât simplul fapt că avem acest sentiment. Când simptomele mâniei latente persistă de-a lungul a mulţi ani, atunci da, într-adevăr, se poate spune că există o problemă.
Cine anume este de fapt în pericol? Dacă aţi avut o copilărie dominată de sentimentul mâniei şi aceste probleme din trecut n-au fost rezolvate, atunci s-ar putea să fiţi mai susceptibil de a acţiona in mod pasiv-agresiv sau de a nutri pe ascuns resentimente. Atunci când in familie au existat comportamente violente sau adictive, sau anumite probleme de sănătate mintală, s-ar putea să fiţi şi mai mult în pericol, fiindcă parţial e vorba de o conduită ce se moşteneşte sau se învaţă. în foarte multe cazuri, victimele unui abuz (fizic, sexual sau psihic) devin tot mai furioase cu cât trece timpul, când rănile sau traumele suferite mai demult continuă să doară şi să „supureze". Nu-i deloc exclus ca o persoană foarte mânioasă să-şi amintească absolut fiecare afront, oricât de mic, fiecare înţepătură maliţioasă, fiecare situaţie umilitoare şi lovitură fizică suferită, adeseori descărcându-şi povara de frustrare acolo unde n-are ce căuta: pe umerii altcuiva! Ori de câte ori are parte de o experienţă neplăcută - moartea cuiva, un divorţ

sau un alt fel de pierdere, complicaţii la serviciu, o stare prelungită de stres şi de nelinişte - , mânia latentă poate să erupă cu atâta putere, încât ceilalţi se vor mira probabil de ce atâta supărare! Sigur, împrejurările o justifică într-o oarecare măsură, dar nici chiar într-atât. Pur şi simplu problema nu pare să fie chiar atât de mare, pe cât este starea de furie a celui implicat. Şi-atunci, de unde-ar putea să provină restul? Foarte posibil, din experienţele avute cu mult timp în urmă, pe vremea copilăriei.

Despre propria dumneavoastră copilărie

Ce vă mai amintiţi din copilăria dumneavoastră? Zile fericite? Momente triste? Necazuri pe care le-aţi învins sau unele care v-au copleşit?

Dacă aţi simţit cum vă încordaţi tot, doar la gândul de a rememora perioada unor vârste fragede, atunci probabil că amintirile dumneavoastră nu sunt prea frumoase. Pentru unii oameni, copilăria n-a fost o vârstă a lipsei de griji. De fapt, s-ar putea să fi fost oricum altfel decât lipsită de griji, reflectând tristeţe sau durere.

Amintirile noastre sunt ca un drum cu două sensuri. Cine suntem noi acum ne influenţează puterea de rememorare (sau „rapelul din memorie"), iar puterea de rememorare ne influenţează felul în care ne amintim şi ce anume, exact, ne amintim. S-ar putea ca adultul fericit să-şi aducă aminte lucruri plăcute şi să le considere ca având o influenţă mai mare decât cele neplăcute. O persoană tristă, însă, pe de altă parte, s-ar putea să acorde o mai mare greutate experienţelor negative din viaţă şi să le îngăduie acestora să arunce un văl de umbră asupra a ceea ce a urmat după ele. Toţi avem unele amintiri urâte, care şi-au adus şi ele contribuţia la felul in care suntem acum. Din clipa in care ne dăm seama de acest lucru, amintirile acelea nu ne vor mai afecta personalitatea decât dacă le permitem noi; cu alte cuvinte, putem să oprim transferarea vechilor experienţe înspre prezent, dacă acest lucru ne umbreşte capacitatea de a gândi limpede in spaţiul lui „aici şi acum". Dacă aţi avut parte, copil fiind, de o reuşită sau de un eşec, după ce v-aţi asumat riscuri sau aţi făcut eforturi supraomeneşti, strădania dumneavoastră se poate să fi fost întâmpinată cu aprobare şi tandreţe afectuoasă sau, dimpotrivă, cu respingere şi furie.

Poate că amintirile sunt atât de pline de tristeţe şi de suferinţă, încât şi acum, după zece, douăzeci sau treizeci de ani, pe dumneavoastră încă vă mâhnesc. Prin urmare, încercaţi să vă ascundeţi de ele.

Se întâmplă adeseori ca aceia care tăinuiesc în ei sentimente de mânie să nu se poată exprima fără restricţii din cauza unor amintiri rămase din copilărie (frecvent denumite „răni ale copilăriei"). Sunt blocaţi, incapabili să se rupă de trecut, să vadă prezentul sau să meargă mai departe fără amintiri otrăvite. Uneori, reuşim să conştientizăm această influenţă - „Şeful meu îmi aminteşte de fostul meu tată vitreg, pe care l-am urât intens!" - dar alteori nu vom reuşi să ne dăm seama de ce ne enervăm atât de tare dintr-un fleac.

Câtă mânie a existat în copilăria dumneavoastră?

Ca să vă ajutăm să vă amintiţi cum aţi făcut faţă mâniei pe vremea când eraţi copil, iată mai jos o listă de întrebări. Încercaţi să răspundeţi la toate. Pe o foaie de hârtie, schiţaţi pe scurt un răspuns la fiecare dintre următoarele întrebări:

1. în ce momente/împrejurări caracteristice se intâm-pla să izbucnească, de regulă, mânia în familia dumneavoastră?
2. Cum îşi manifestau mânia părinţii dumneavoastră, fraţii şi surorile, celelalte persoane care locuiau în aceeaşi casă cu dumneavoastră? Concret, ce spuneau? Cum se purtau? Cum reacţionau la manifestările de mânie ale altora?
3. Aveaţi vreun punct sensibil pe care vreunul dintre membrii familiei dumneavoastră obişnuia să-l speculeze cel mai des? Care era acesta?

4. Care era rezultatul, când membrii familiei dumneavoastră îşi arătau mânia? Problemele se rezolvau sau se înrăutăţeau şi mai tare?
5. Daţi exemple de situaţii în care v-aţi înfuriat cel mai tare. Cum v-aţi exprimat acest sentiment?

6. Prin ce diferă modul in care v-aţi manifestat mânia atunci de modul în care o faceţi astăzi?
7. Cât de diferit este modul în care vă exprimaţi dumneavoastră mânia de cel în care şi-o manifestau cei din familia dumneavoastră?
8. Ce v-ar plăcea cel mai mult să puteţi schimba la modul în care vă aduceţi la suprafaţă mânia acum?

Rădăcinile mâniei din copilărie

Acest chestionar în opt puncte era menit să vă provoace să reflectaţi asupra rădăcinilor mâniei din propria dumneavoastră copilărie. fri capitolul anterior am căutat să vedem de ce se înfurie oamenii şi am enumerat mediul, purtarea părinţilor, o istorie a frustrări în familie, stresul, felurite dependenţe nocive (sau „adicţii" in limbaj clinic) şi alte probleme, ca posibili factori de risc pentru dobândirea unor probleme de menţinere sub control a mâniei. Dar staţi un pic! friainte de-a vă simţi poate vinovat sau mâhnit din această cauză, gândiţi-vă că orice familie îşi are necazurile ei. în cei peste douăzeci şi cinci de ani de practică medicală şi in toţi aceşti ani petrecuţi in serviciul public, eu încă n-am întâlnit vreo familie unde totul să fie în perfectă armonie sau, cum se spune, „să ducă o viaţă ca-n poveşti". Pe mine mă intrigă întotdeauna, când aud pe câte cineva afirmând: „Părinţii mei nu se înfuriau niciodată." Pe baza experienţei şi a cunoştinţelor acumulate până acum, eu aş îndrăzni să spun că furie

era, fără îndoială, şi acolo - doar că, în timp ce unii pot s-o exprime şi să meargă mai departe, alţii o ţin ascunsă.
Unde a stat la pândă până acum? Cum a ajuns să iasă la suprafaţă? Ţineţi minte, faptul că mânia a ieşit la suprafaţă nu este, în sine şi prin sine, un lucru rău. Chiar s-ar putea să fie unul bun, mai ales dacă se vede exprimată de o manieră sănătoasă, care să rezolve o problemă. Totul depinde de intenţia acelui sentiment de mânie, de felul în care s-a manifestat, de reacţiile pe care le-au avut ceilalţi şi de cum i s-a făcut faţă, odată faptul consumat. Membrii familiei dumneavoastră obişnuiau să poarte pică pe tăcute sau lămureau iute lucrurile, astfel încât mânia n-avea cum (sau n-avea de ce) să persiste şi, ulterior, să devină o stare negativă latentă?
Pentru a înţelege cum era abordată problema mâniei în familia dumneavoastră, haideţi să vedem care-i sunt stadiile. În prima noastră carte, *The Angry Child: Regaining Control When Your Child Is Out of Control* („Copilul mânios: cum să redobândiţi controlul, atunci când copilul dumneavoastră a ieşit de sub control"), am descris în detaliu cele patru stadii ale mâniei, conform teoriei dr. Murphy.[1] Ceea ce ne-a luat un întreg capitol acolo şi aici nu vom intra în prea multe amănunte, dar este util să arătăm măcar în ce constau aceste stadii. Mânia începe cu o *acumulare* („umplerea paharului"), care fixează fundamentul unei situaţii. **Ar** putea izvorî din rememorarea unor vechi conflicte nerezolvate, din acţiunea unor factori de stres evolutivi sau din deficienţe la nivelul capacităţii de rezolvare a problemelor. în foarte multe cazuri, mânia la tentă contribuie la acumulare. Când cineva este „iute la mânie", acumularea se face destul de rapid - nu durează prea mult până să i se umple paharul. Pentru alţii, paharul se umple de-a lungul a multe zile, luni sau chiar ani. Pentru a putea împiedica mânia

să devină o problemă, e întotdeauna mai bine să nu lăsăm să apară nici un fel de acumulare.
O *scânteie,* mare sau mică, declanşează conflictul. Fi$_{e}$care dintre noi reacţionează altfel la o scânteie, care $_{ar}$ putea fi o situaţie sau un gând. Unii o lasă să treacă d$_{e}$ ca şi cum n-ar fi avut decât un efect minor, pe când $_{a}$lţii «se aprind" - le sare ţandăra pe loc.
Scânteia poate fi faptul că v-aţi lovit peste degetele de la picioare, un şofer v-a «tăiat faţa" in trafic, v-aţi pierdut cheile sau v-aţi amintit ceva ce v-a spus odată fosta dumneavoastră iubită. Poate fi un sentiment de gelozie, de mândrie rănită sau de dezamăgire, care aprinde scânteia mâniei. Dacă învăţaţi să recunoaşteţi o scânteie latentă, s-ar putea să reuşiţi să dezamorsaţi în suficientă măsură problema, încât să n-o mai lăsaţi să mocnească - pentru că, aşa cum am definit noi mânia latentă, o scânteie mocnită (de furie) va deveni foarte puternică, mai ales in timp.
Stadiul al treilea - *explozia* - este cel care nu se uită, cel puţin în *The Angry Child.* îl veţi recunoaşte după ţipete, după ceartă, după farfuriile sparte, după ameninţările proferate

şi aşa mai departe. Poate fi ca o erupţie vulcanică sau, atunci când este disimulată, ca uniitiil lent ce rămâne ascuns în subteran. Explozia poate foarte bine să aibă loc într-o zi, dar motivul pentru care a apărut s-ar putea să rămână un mister.
Cum se poate aşa ceva? Cum se poate să explodeze ceva, fără ca persoana mânioasă sau cei din jurul ei să nu observe nimic? Dacă oamenii îşi ascund mânia, s-ar putea să folosească metode indirecte, de exemplu: sunt sarcastici, critică nejustificat, opun rezistenţă, ţin lucrurile pe loc, tergiversează, sabotează, emit semnale incongruente sau devin trişti, neliniştiţi sau hipersensibili. Atunci când mânia indirectă îmbracă o formă negativă, vom vedea atacuri pe furiş: vandalism, furt, viruşi informatici şi altele asemenea.

Şi, uneori, chiar dacă oamenii se simt îndreptăţiţi să fie mânioşi pe tăcute, s-ar putea să nege acest lucru **în** moduri teribil de nesănătoase: fumează, beau, consumă droguri, devin bulimici sau anorexici, se automutilează sau îşi inşală soţul/ soţia din spirit de revanşă.
Atenţie, însă! Această explozie *poate* să fie vizibilă şi recunoscută ca atare de toţi, chiar şi acolo unde există un tipar comportamental de mânie la tentă, deoarece majoritatea oamenilor nu-şi pot ascunde **cu** succes sentimentele de furie decât până la un anumit punct. Cel mai bun lucru ce se poate face în timpul unei explozii de mânie (dacă recunoaşteţi momentul) constă în a o ţine sub control şi a-i îngrădi efectele, astfel încât să nu aducă prejudicii nimănui. Dar simplul fapt că i se restrânge aria de impact nu înseamnă deloc că s-a terminat cu ea.
Stadiul al patrulea şi cel final al mâniei este *stadiul consecinţelor* - cel mai frecvent scăpat din vedere şi totuşi cel mai important, pentru că, dacă nu te ocupi de incidentul petrecut şi nu rezolvi cauzele problemei, va contribui la acumularea de data viitoare. Rezolvarea problemei este scopul - în vederea prevenirii sau a evitării unui ciclu repetitiv al mâniei latente, care are la bază sentimente călcate în picioare, supărări nemărturisite şi orice alt lucru nespus, dar care trebuie să fie pus pe masă între cele două părţi la conflict.
Caracteristici ale copiilor mânioşi... dar şi ale adulţilor!
Cititorii ne întreabă adeseori, după ce au făcut lectura volumului *The Angry Child,* dacă nu cumva cele zece trăsături pe care le-am semnalat acolo se aplică şi adulţilor, nu doar copiilor - iar răspunsul nostru este afir

mativ. Angoasa existenţială nu se sfârşeşte la vârsta majoratului. În caseta „Zece trăsături ale copilului mânios" sunt enumerate pe scurt câteva modalităţi prin ₍ca₎re se trădează aceste caracteristici la copiii şi adulţii ce manifestă stări de mânie indirectă.
Zece trăsături ale copilului mânios
1. îşi face singur viaţa amară.
2. Nu poate să analizeze problemele.
3. Dă vina pe alţii pentru necazurile lui.
4. ⁱşi transformă sentimentele de neplăcere în sentimente de furie.
5. fi lipseşte capacitatea de empatie.
6. fi atacă pe ceilalţi, mai degrabă decât să rezolve o problemă.
7. Foloseşte mânia ca să capete putere.
8. Se complace în dialoguri interioare distructive.
9. Face confuzie între mânie şi stima de sine.
10. Poate fi drăguţ şi amabil, atunci când şi vrea să fie.
Extras din ***The Angry Child: Regaining Control When Your Child Is Out of Control*** © 2001 **by Dr. Tim Murphy**
Ciclul ce se perpetuează singur al declanşării emoţiilor, cu proiectarea lor în exterior prin acţiuni ce duc la consecinţe negative, convingând persoana mânioasă câtă dreptate are, de fapt, în convingerile sale (de obicei false), reprezintă un exemplu de situaţie în care *cineva îşi face singur viaţa amară.* Atunci când se bazează pe comentarii sau tactici duplicitare şi se izolează exact de

factorii schimbării, ce credeţi că se întâmplă? ⁱşi face rău cu mâna lui.

în procesul de gândire, *incapacitatea de a analiza o problemă* contribuie la raţionamentul greşit. Atunci când o persoană mânioasă adoptă o concepţie asupra lumii ce prezumă pierderea, s-ar putea să-şi mascheze furia printr-un comportament impropriu social care să-i minimizeze indirect pierderea anticipată - „cea mai bună apărare e atacul". Procedând astfel, poate să simtă că păstrează controlul şi, adeseori, acest lucru îi atenuează temerile sau alte sentimente.
Refuzul taciturn de a discuta despre ce te roade, preferând să te complaci în autocompătimire, este un exemplu clasic al celei de-a doua trăsături. „Sunt furios, deci n-are nici un rost să mai discut despre asta" este de asemenea o atitudine pe care am văzut-o frecvent în cariera mea de psiholog şi pe care eu o numesc *gândire afectivă* - a face confuzie intre sentimente şi realitate. Cu alte cuvinte: ,,0 simt, deci există". Dacă emoţiile proprii sunt singurele date pe care se bazează persoana respectivă pentru a trage o concluzie, înseamnă că mintea ei procesează situaţia printr-o analiză eronată: gândirea afectivă. Acest lucru o face să dea de necaz atunci când acţionează impulsiv pe baza propriei stări de mânie, crezând că este justificată, deşi în mod evident nu este aşa.
Trăsătura numărul trei. Una dintre cele mai frecvent uzitate metode de apărare la care recurg oamenii atunci când nu vor să-şi recunoască mânia este *să dea vina pe alţii* pentru necazurile lor, iar cercetătorii se declară unanim de acord că indivizii pasiv-agresivi au adeseori resentimente faţă de alţii, considerând că tot restul lumii se bucură de felurite avantaje şi viaţa lor e mai uşoară, pe când ei înşişi trebuie să se lupte **cu** cele mai mari greutăţi.

Rădăcinile din copilărie ale agresivităţii pasive
Atunci când ceva declanşează sau aprinde scânteia unor emoţii negative care în mod caracteristic ajung să eşueze în mânie, *sentimentele neplăcute devin sentimente furibunde,* cu o gamă foarte limitată a posibilităţilor de exprimare. Cei mânioşi **în** taină n-au reuşit să deprindă aşa cum trebuie exprimarea onestă şi deschisă. Adeseori, ei nu se pot hotărî să dea glas nici măcar unei formulări atât de generale şi de puţin definite ca „Sunt furios"; pur şi simplu optează pentru un atac pe tăcute.
Absenţa empatiei este cea de-a cincea trăsătură şi cu siguranţă copiii sau adulţii care adoptă o conduită de tip „las' că ţi-o plătesc eu", cei care obstrucţionează dorinţele celorlalţi, creează situaţii din care nimeni nu poate ieşi câştigător şi se prefac nevinovaţi, astfel încât ceilalţi nu mai înţeleg nimic sau se simt jenaţi, nu prea posedă cine ştie capacitate de empatie. Persoanelor deprimate cronic le lipseşte empatia pentru că sunt prea ocupaţi să-şi plângă de milă. Gândiţi-vă la personajul „măgăruşul morocănos" din *Winnie Ursuleţul* şi veţi înţelege imediat ce vrem să spunem. Asemenea oameni nu văd că altcineva ar putea încerca să le dea o mână de ajutor, spre exemplu. Din punctul lor de vedere, persoana în cauză pur şi simplu îşi bagă nasul unde nu-i fierbe oala.
Mânia indirectă se referă la comportamente cum ar fi atacul pe furiş, remarcile muşcătoare făcute ca din întâmplare, dorinţa de răzbunare cu tot dinadinsul sau punerea în ecuaţie a lucrurilor în ideea de a controla o situaţie pe care nu o poţi stăpâni altfel cu succes - *să-i ataci pe oameni, mai degrabă decât să rezolvi problema.*
Rezolvarea problemelor impune să existe respect pentru partea cealaltă, o convingere de tip „poate că nu sunt de acord cu tine, dar n-are importanţă, câtă vreme rezolvăm problema pe care o avem". Rezolvarea problemelor impune să existe credinţa că un viitor cu o soluţie valorează

mai mult decât să răneşti pe cineva în prezent. Pe cei care îşi disimulează mânia nu-i interesează să ajungă la un compromis sau la o rezolvare, iar dacă există narcisism sau gândire egocentrică, lupta se va duce de obicei din orice alt motiv decât acela de a rezolva o problemă. Pe ei îi interesează să iasă învingători, să distrugă sau, eventual, o fac chiar numai din plăcerea de-a fi dezagreabili şi negativişti. Toate aceste metode, alături de multe altele, îl ajută pe cel mânios *să capete putere* în mod indirect, adică trăsătura numărul şapte. Aşa cum vom vedea pe tot parcursul cărţii, oamenii pasiv-agresivi vor control şi putere.
Cea de-a opta trăsătură - *dialogul interior distructiv* - este similară acelor credinţe iraţionale despre care vorbeam în cadrul ciclului mâniei care se perpetuează singur. Cu

siguranţă, este chiar opusul absolut al concepţiei psihologiei pozitive! Îl vedem de fiecare dată când mânia indirectă se manifestă printr-un ghiont nu prea subtil sau în diverse alte forme: cel în cauză se plânge, se vaită, găseşte vinovaţi, tăgăduieşte, îşi proiectează stările emoţionale sau le transferă asupra unui substitut, joacă partitura inocenţei sau găseşte o cale de ieşire din situaţie raţionând în aşa fel încât să nu-şi asume nici o răspundere. De multe ori, mâniosul „meşteşugeşte" cu multă dibăcie (pe tăcute, în mintea lui, adică) reacţiile celorlalţi, cum ar fi: „Ştiu eu că şeful meu o să-mi spună că asta-i nu-i o scuză ca să nu-mi fac treaba, deci n-are nici un rost să mă mai obosesc să ajung la timp".
Confuzia între mânie şi stima de sine este o altă trăsătură. Nivelul scăzut al respectului pentru sine **îi** va submina unei persoane starea interioară de bine suficient de mult încât să-i afecteze performanţa şcolară sau profesională, relaţiile interpersonale şi succesul viitor. In cazuri agravate, poate conduce la tulburări anxioase şi la

depresie. O atitudine sănătoasă în ce priveşte stima de sine este hotărâtoare pentni capacitatea noastră de a face faţă cu succes tracasărilor cotidiene, respectându-i în acelaşi timp şi pe ceilalţi. Cel care-şi ascunde mânia o face din dorinţa de a evita riscul de respingere sau de nereuşită, drept care refuză să spună clar şi răspicat ce doreşte - ceilalţi n-au de unde şti ce vrea el şi, ca urmare, îşi obstrilcţionează singur propriile şanse de succes. Mâniosul dă cu piciorul ocaziilor favorabile, ţinându-le la distanţă (şi nu numai pe ele, ci şi pe ceilalţi oameni), pentru că are dificultăţi în a se angaja faţă de ceva sau cineva. Neasumându-şi niciodată sau numai foarte rar responsabilitatea pentru faptele sale, se simte mai puţin competent, după care începe adeseori să-i fie necaz pe cei care *pot* să-şi întrebuinţeze talentele ca să i-o ia înainte.
În fapt, confuzia ce apare la nivelul stimei de sine se datorează ambivalenţei inerente în stilul mâniei indirecte. Copilul sau adultul pur şi simplu nu se poate hotărî ce anume simte în privinţa propriei persoane. Indiferent la ce concluzie de evaluare ajunge, există o problemă: „Fac impresie bună dacă nu zic nimic, dar dacă tac, mă simt nepriceput." Mai mult decât atât, persoana cu un nivel extrem de ridicat al părerii bune despre sine le apare celorlalţi ca fiind atât de preocupată să-şi facă sieşi plăcere, atât de absorbită în propria-i lume, încât ceilalţi au dificultăţi în a se apropia de ea. Oamenii absorbiţi exclusiv de sine ajung să ne provoace sentimente de frustrare, în timp, pentru că nu sunt obişnuiţi să audă „nu" ca răspuns viabil şi pentru că propriile comportamente şi gânduri îi frustrează şi pe ei, ducând la acumularea unei rezerve substanţiale de mânie refulată. A avea respect pentru sine nu e unul şi acelaşi lucru cu a avea un psihic sănă

tos. Închisorile noastre sunt pline de oameni care au o părere prea bună despre ei înşişi. În fine, copiii şi adulţii mânioşi *pot fi de-a dreptul fermecători, de-a dreptul drăguţi, atunci când vor ei să fie.* De pildă, surâsul mânios chiar că este chintesenţa comportamentului incongruent, aceasta fiind cea de-a zecea trăsătură. Ceea ce se comunică nu este intenţia reală. Dacă pe dinafară eşti bine, dar pe dinăuntru clocoteşti, îţi a**s**cunzi mânia. Dacă afirmi, „Da, sigur... nici o problemă", când de fapt vrei să spui „La naiba, asta-i o porcărie!", nu faci altceva decât să-ţi maschezi sentimentele negative, să-ţi înghiţi mânia şi să ţi-o reprimi.
Această trăsătură ilustrează faptul că mânioşii nu sunt sută la sută răi, ci chiar capabili să se poarte foarte frumos. Iată ce le seduce pe femei să se mărite cu bărbaţi abuzivi şi pe angajatori să angajeze pe cineva care se vădeşte în final a fi nepotrivit. Pe de altă parte, este şi lucrul care dovedeşte că oamenii mânioşi pot să devină mai buni. Gândiţi-vă aici la manipulatorul clasic chitit să se răzbune. Gândiţi-vă la copilul care-i spune profesorului său că îşi va ajuta colegul de clasă sau că va rămâne după ore pentru a pregăti serbarea de a doua zi. Uneori, aceşti copii vor realmente să se poarte frumos, dar, dacă un copil n-are nici pe departe intenţia să dea o mână de ajutor şi „uită" deliberat să-şi facă apariţia mai târziu, el îl manipulează pe profesor, dând impresia de „copil cuminte" atunci când acest lucru contează şi, probabil, zădărnicind planurile sau satisfacţia celorlalţi. Mai ales atunci când profesorul n-are de unde şti cum s-au terminat lucrurile, se prea poate ca acela care are câştig de cauză să fie copilul, pentru că nimeni altcineva în afară de el însuşi n-are habar de şiretenia lui. Sigur, oamenii fac acest lucru şi fără să-1 plănuiască deliberat. Bărbaţii

le spun femeilor cu care au ieşit prima oară că le vor suna. Ei nu simt că pot fi sinceri cu ele şi da, le-au sedus, dându-le speranţe. Conduita şi rezultatul final ar fi mult mai rele dacă bărbatul ar duce-o cu vorba pe femeia in cauză, obţinând din relaţie mai mult decât a oferit el şi făcând-o să se aştepte la un ipotetic viitor împreună, când el de fapt nu voia decât să se distreze niţel. Acest exemplu este departe de-a fi unul patologic, ba e chiar perfect inocent, dar ilustrează totuşi modul in care pot fi răniţi oamenii, atunci când alţii se comportă incongruent.

Cum se instalează mânia latentă

Acum că ştim câte ceva despre felul în care mânia îşi parcurge circuitul prin noi, vom căuta să vedem din ce cauză a ajuns mânia, în primul rând, să fie disimulată, abordând inclusiv problema părinţilor, a copiilor şi a acelor familii unde exprimarea pe faţă a sentimentelor nu era încurajată în casă - familii unde mânia era sau încă mai este prezentă în plan emoţional şi nu doar ocazional, ci sub forma unui tipar de conduită problematic. Copii care îşi ascund ostilitatea sub o pojghiţă de aparentă bună-creştere nu ajung niciodată să scape de acest obicei. Nedeprinzând nicicând strategii mai bune de a face faţă situaţiei sau abilităţi pentru exprimarea sinelui, ei se pot transforma în adulţi care, dedesubtul aparenţelor seducătoare, nutresc intenţii vindicative. Da, acumularea poate să dureze *chiar atât de mult...* şi să reziste mai departe. Sau poate fi vorba de adulţi care erau răutăcioşi în copilărie, dar între timp au învăţat să-şi mascheze răutatea cu agresivitate pasivă.

4 0

Dar, aşa cum am mai arătat, pentru ca mânia să aibă efect, ea trebuie să servească unui scop - nu întotdeauna unul bun, atenţie, dar cu toate acestea un scop. Noi am identificat şapte funcţiuni ale mâniei.

Mânia ascunsă care protejează

Când oamenii se trezesc într-un impas, de obicei e pentru că un lucru care le-a adus în trecut exact efectele scontate acum nu mai funcţionează la fel de bine.

Connie, de pildă, şi-a făcut un obicei din a-şi ascunde adevăratele gânduri şi sentimente pe vremea când era mică, pentru că se afla tot timpul in umbra fratelui ei mai mare - care se presupunea că nu greşeşte niciodată şi cu care ea nu se putea compara. Tăcerea ei cuminte a ajutat-o să treacă cu bine prin colegiu, dar acum, ca femeie măritată, aşteaptă de la soţul ei George să-i poată citi gândurile. Strategia din copilărie nu mai funcţionează însă chiar atât de bine acum, când e adultă. Connie trebuie să spună ce gândeşte, să-i spună lui George de ce are nevoie sau la ce se aşteaptă, în loc să spere că el va ghici corect. S-ar putea ca ea să aibă nevoie de ajutor în a deprinde asemenea abilităţi complet noi, pentru că obişnuinţele sau strategiile de apărare menite să ne apere când eram copii nu au decât o utilitate foarte limitată ulterior in viaţă. Despre agresivitatea pasivă se spunea altădată că ar fi „o metodă de apărare imatură", fiindcă este indirectă, dar în acelaşi timp şi contraproductivă, sortită din start eşecului.[2]

Uneori existenţa mijloacelor de apărare are şi alte motive. S-ar cuveni ca adulţii să fie aceia care să-i protejeze şi să-i apere pe copii. Din nefericire, unii copii nu

sunt deloc protejaţi, iar când se simt în pericol din punct de vedere emoţional, ei vor recurge la următoarele mijloace de apărare:

• Blamare („El a făcut, nu eu!")
• Negare („Nu, nu eu.")
• Proiecţie asupra altcuiva („Eu nu sunt rău, tu eşti rău", atunci când un alt copil se poartă aşa cum trebuie)
• Reprimare („Nu vreau să vorbim despre asta!")
• Deplasare către un substitut („Păi bunica a zis că am voie!")
• Căutarea unor justificări raţionale sau „raţionalizare" in vocabularul de specialitate („Nu pot să nu fac aşa, fiindcă...")
• Retractare (copilul pune o întrebare în clasă, folosind un cuvânt provocator, după care **,,0** drege" susţinând „Am întrebat şi eu, n-am dat cu parul" sau „N-am vorbit serios... chiar nu mai ştiţi de glumă?")

^ Izolarea afectului („Nu mă deranjează că m-a bătut... serios!" Când un copil vorbeşte cu nonşalanţă despre un eveniment traumatic, căutând prin aceasta să se izoleze de propriile emoţii.)
• Formarea reacţiei (băieţelul s-a înamorat de o fetiţă, dar neagă acest lucru în faţa prietenilor lui şi susţine că n-o poate suferi, ba chiar o necăjeşte cu orice ocazie, fiindcă îl stinghereşte ideea de-a fi îndrăgostit de ea - ceea ce ilustrează mascarea unui sentiment prin adoptarea comportamentului contrar.)
În unele cazuri, folosirea unor asemenea mijloace de apărare s-ar putea să nu aibă nici o legătură cu dorinţa de securitate, ci să fie pur şi simplu un mod de a trece

prin copilărie. Este important să facem deosebirea între un copil ale cărui abilităţi de exprimare se află încă în formare şi un copil care s-a fixat deja într-un tipar comportamental negativ.
Atunci când un copil este exagerat de protejat, acest lucru va pune alte probleme, când adolescentul şi apoi tânărul adult se va simţi in impas. Părinţii care nu îngăduie rădăcinilor şi aripilor să crească stimulează ambivalenţa la fiul sau la fiica lor, care va vrea să fie independent/ ă, dar nu va cunoaşte nici un alt loc la fel de sigur ca depedenţa de alţii. Uite la Sam, de exemplu, căruia mama şi tata, oameni severi, i-au înăbuşit din faşă dorinţa să devină fotograf profesionist şi să studieze artele plastice în liceu. Majoritatea părerilor lui Sam erau contrare concepţiilor părinţilor lui, dar când a încercat să se desprindă şi să-şi statornicească propria identitate, dezaprobarea lor l-a făcut să sufere îndeajuns de tare încât să-l ţină mai departe prizonier. Sam a tăcut şi n-a mai spus nimic, ca să se apere de nesfârşitele predici, dar pe termen lung părinţii lui şi-au afectat grav relaţia cu fiul lor. După mulţi ani petrecuţi în casă cu „o mamă care-l sufoca", aşa cum el însuşi a admis mai târziu, Sam s-a mutat în celălalt capăt al ţării şi s-a înscris la un liceu de artă.
După dr. Scott Wetzler, un tipar ce pare să fie prezent la mulţi bărbaţi ce nutresc în secret sentimente de mânie este cel al unei mame excesiv de apropiate şi al unui tată ceva mai distant, care a lăsat în sarcina mamei cea mai mare parte a rolului de părinte.[3] Posibil ca acest tipar să fie valabil şi în cazul femeilor, deoarece pot exista implicaţii mai târziu în viaţă, dacă o persoană ca Sam, atunci când are de-a face cu deţinători ai unor poziţii de autoritate, **îi** consideră la fel de „băgăcioşi" şi de sâcâitori ca părinţii lui.

Rădăcinile din copilărie ale agresivităţii pasive [4 1]

Mânia ascunsă ca reacţie

Când căminul in care creşte un copil nu este un loc unde ₑl să se simtă in siguranţă, iubit şi protejat, ci dimpotrivă, **un** sălaş al abuzurilor fizice, emoţionale şi sexuale, unde starea de furie se bucură de foarte multă atenţie şi îşi arată puterea, nevoia copilului de a-şi ascunde mânia ₑste un semnal al stresului - nu doar in chip de apărare, ci şi ca reacţie la asemenea episoade. Oricât ar părea de ciudat, copiii încep adeseori să se identifice cu adultul ostil care îi creşte, fie că le este părinte sau nu. Ei acceptă ceea ce li se întâmplă şi rămân convinşi că, dacă vor spune cuiva ce se petrece, vor avea şi mai mult de suferit - abuzurile nu vor face decât să se înmulţească. Desigur, nu toate victimele abuzului din copilărie sfârşesc prin a deveni oameni pasiv-agresivi. Pe unii, perioadele grele din viaţă îi ţin pe loc, in timp ce pentru alţii asemenea incidente sunt o sursă de tărie, ca să treacă mai departe şi să le lase în urmă.
Dificultăţile de mai târziu îşi pot avea rădăcinile şi într-o copilărie unde a existat un handicap sau altceva care l-a făcut pe copil să se simtă diferit de ceilalţi. Dacă am lua foarte în serios mesajele pe care Fred Rogers i-a învăţat pe copii să le ţină minte, ne-am da seama că fiecare dintre noi este „special", fiecare dintre noi este „aşa cum trebuie să fie" şi, aşa cum spune Rogers într-unul dintre cântecele lui, „trupul tău e special şi la fel e şi-al meu".[4] Perfect de înţeles, copiii care au un handicap intelectual, un defect de vorbire, de auz sau de vedere, o întârziere în dezvoltarea psihomotorie sau o altă problemă, pot începe să se simtă năpăstuiţi de soartă - dacă nu sunt învăţaţi în mod judicios cum să facă faţă greutăţilor şi să-şi exploateze calităţile. Profesorii

cărora le lipseşte perspectiva adecvată s-ar putea să eticheteze pripit mânia unui copil drept **,,0** simplă problemă de conduită". Înţelegerea factorului declanşator este crucială

în ameliorarea situaţiei pentru copil, pentru profesor, pentru colegii de clasă şi chiar pentru părinţi.
„Handicapurile îi împiedică, la şcoală, pe copii sau pe adolescenţi să atingă obiectivele de dezvoltare corespunzătoare fiecărui stadiu de evoluţie, în cadrul de timp aşteptat. Acest lucru este cu deosebire valabil în cazul celor cu deficienţe ale capacităţii de învăţare şi cu tulburări emoţionale, pe care ceilalţi nu le sesizează ca handicapuri", scriau Nicholas J. Long şi Jody E. Long în cartea lor *Managing Passive-Aggressive Behavior of Children and Youth at School and Home* („Educarea conduitei pasiv-agresive a copiilor şi tinerilor în mediul şcolar şi familial").[5] Ca specialist practician în psihologie infantilă, eu am văzut numeroşi copii a căror frustrare s-a născut şi s-a intensificat din cauza subperformanţei lor şcolare (sau chiar din nereuşite pe terenul de sport) şi, uneori, stima de sine a acestor copii a scăzut îngrijorător. Relaţiile cu congeneri lor şi viaţa lor de familie au avut, de asemenea, de suferit. Oricine se confruntă cu un handicap trece printr-un proces normal de doliu sau „suferinţă a pierderii", asemănător cu cel descris de regretata Elisabeth Kubler-Ross în cartea ei de-o importanţă crucială *On Death and Dying* („Despre moarte şi a muri").[6] Stadiile pe care le-a descris ea sunt: negare, mânie, negociere, deprimare şi acceptare. Împăcarea cu gândul că ai un handicap este un proces foarte asemănător. Medicul Larry B. Silver, care practică psihiatria în Maryland şi Washington, D.C., scrie în cartea *The Misunderstood Child* („Copilul greşit înţeles") că părinţii trebuie să-şi analizeze atent propriile reacţii la un handicap de învăţare şi că reacţiile predominante în cele mai multe cazuri sunt

Rădăcinile din copilărie ale agresivităţii pasive
în număr de trei: negarea (de exemplu: „Nu, nu se poate să fie adevărat!"), mânia („De ce tocmai eu?", „De ce tocmai copilul meu?") şi sentimentul de vinovăţie („Probabil că e vina mea")? Părinţii trec prin stadii ale mâniei şi atunci când personalul didactic încearcă să-i ajute, văzând că nu sunt pregătiţi să accepte problema copilului lor. De asemenea, s-ar putea să trăiască un teribil sentiment de frustrare şi atunci când, încercând să susţină public necesitatea unor amenajări mai bune pentru cei handicapaţi sau a unei educaţii speciale, întâmpină opoziţie şi/ sau ignoranţă.
Mânia ascunsă ca etapă de evoluţie
Gândindu-vă acum la conduitele descrise în această carte: lene, uitucenie, tărăgănare la nesfârşit, iritabilitate permanentă... nu vă vine în minte nici un adolescent? Creşterea fizică petrecută în anii adolescenţei se catapultează adeseori cu mult dincolo de maturitatea emoţională. Nemaifiind deja copii, dar încă neputând să-şi satisfacă singuri trebuinţele psihologice sau financiare, adolescenţii tânjesc după libertate, dar le pare bine şi că există nişte limite. Azi îi vezi cum fac caz de independenţa lor, pentru ca mâine să-i auzi: „Tata, poţi să mă ajuţi, te rog?" sau „Mami, mă iei şi pe mine cu maşina la mall?" Ia-i la mall-ul despre care e vorba, după care păzea! dispari cât mai rapid de lângă ei, fiindcă majoritatea adolescenţilor vor să fie cât mai departe posibil de părinţii lor.
Pendularea aceasta constantă între cele două extreme ale apropierii-îndepărtării emoţionale este cea care-i determină pe adolescenţi să pună mereu la îndoială

autoritatea (a părinţilor, a profesorilor, a factorilor de răspundere), să cedeze ocazional în faţa presiunilor congenerilor spre conformare sau să devină posaci şi prost dispuşi în timp ce trec prin toate acele tumultoase transformări fizice, psihice, sociale şi bineînţeles neurologice, atât de caracteristice vârstei.
Oscilarea permanentă între aceste două extreme este in totalitate normală. Un anumit grad de comportament pasiv-agresiv a fost dintotdeauna parte a procesului prin care intrăm în stadiul de adulţi. Atunci când copiii ajung la independenţă, această răzvrătire pe muteşte încetează, de obicei, şi în cea mai mare parte a timpului ei încep să adopte idei de-ale părinţilor pe care înainte le respingeau. Da, aşa este. Foarte posibil să aprecieze tot ce aţi făcut pentru ei, odată ajunşi şi ei la treizeci de ani sau atunci când devin şi ei părinţi. Totuşi, dacă vă îngrijorează persistenţa anumitor genuri de comportament - opoziţie, refuzul de a comunica, mânie mocnită şi alte manifestări supărătoare - la copilul dumneavoastră adolescent, este întotdeauna mai bine să staţi de

vorbă cu psihologul de la şcoala copilului sau cu medicul pediatru care-l are în grijă. Voi reveni asupra acestei chestiuni ceva mai departe în carte.

Mânia ascunsă în căutare de ataşament

De regulă, copiii foarte mici se ataşează puternic de adulţii care îi îngrijesc, legătura dintre ei fiind deja foarte solidă la vârsta de nouă luni, dar în lucrările semnate de Mary Ainsworth, Mary Main şi Jude Cassidy se face distincţie între trei tipuri de ataşament instabil: copilaşii care îi resping sau îi ignoră pe îngrijitorii lor (ataşamentul evitant), copiii supăraţi şi care nu se lasă consolaţi (ataşamentul ambivalent sau opoziţionist) şi copiii derutaţi care nu ştiu ce s-a întâmplat cu îngrijitorii lor (ataşamentul dezorganizat sau dezorientat).[8] Desigur, problemele de ataşament ar putea fi provocate şi de conduita unui îngrijitor sau de deficienţele copilului (autism, spre exemplu).

Numeroase studii vin în sprijinul ideii că, cu cât ataşamentul este mai puternic, cu atât mai reuşite vor fi interacţiunile copilului de-a lungul vieţii, stând mărturie in acest sens gradul sporit de empatie şi încredere, mai multă siguranţă de sine, relaţii de mai bună calitate şi mai puţine conflicte, precum şi mai puţine probleme de comportament. Aşadar, dacă atmosfera din familie este una ostilă sau copilul nu are o legătură strânsă şi afectuoasă cu părinţii lui, unicul mod în care-şi poate manifesta nemulţumirea este pe tăcute, lăsând mânia să-i picure afară din suflet în doze mici - uneori chiar fără să ştie măcar că o face. Copii cronic deprimaţi, care şi-au pierdut pofta de viaţă, au căpătat o viziune sumbră asupra lumii, în care nimic nu depinde de ei... şi, la urma urmei, ce rost are? Fiţi cu mare grijă, dacă unui copil „cupa vieţii" i se pare pe jumătate goală şi întunecată, în loc s-o vadă pe jumătate plină cu speranţe şi promisiuni!

Mânia ascunsă când apare o schimbare greu de acceptat

Schimbarea dinamicii familiale poate şi ea să provoace mânie latentă. Când vă reuniţi toată familia, cu părinţi, bunici şi nepoţi, nu vi se întâmplă să alunecaţi pe nesimţite într-o postură de mult uitată, de pe vremea când

eraţi dumneavoastră înşivă copii? Dacă un frate mai mic creşte, însă cei mai mari încearcă să restabilească „ordinea importanţei" cu care erau obişnuiţi, se întrevăd nori negri la orizont. Oare de ce în unele familii vârstele trec lin şi membrii lor se împacă bine până la sfârşitul vieţii, pe când altele nu reuşesc să facă faţă schimbărilor de rol familial?

Theodore Millon şi coautorul său Roger D. Davis ne-au propus câteva posibile explicaţii ale acestei conduite negative, într-o carte care-a apărut în 1996 (vezi anexa şi notele capitolului). „Mulţi negativişti au avut senzaţia că fuseseră «înlocuiţi» de un frate mai mic şi că părinţii lor şi-au retras afecţiunea, redirijând-o spre copilul nou-născut", scriau cei doi, subliniind că, de regulă, apar sentimente puternice de gelozie şi ranchiună.[9] Probabil că unii copii îşi doresc cu atâta ardoare să fie consideraţi „buni şi cuminţi", încât nu pot risca să fie sinceri. Nimeni nu i-a întrebat *pe ei* dacă voiau un frăţior sau o surioară, care acum le-a luat locul în centrul atenţiei şi toată lumea le aduce cadouri, în timp ce ei s-ar putea să primească mai puţină atenţie şi mai multe însărcinări. Stai niţel, să iasă din cameră mami sau tati, că îţi arăt eu ţie - copilul cel mare s-ar putea să-l necăjească voit pe cel mic. În fond, ce se poate întâmpla, dacă e prins asupra faptului? Vă amintiţi lista cu mijloacele de apărare? Va găsi el la repezeală ceva - de exemplu, va retracta („Zău n-am vrut s-o lovesc") sau va căuta justificări raţionale („N-am avut ce să-i mai fac, dacă mi-a scăpat jucăria din mână"). Millon şi Davis sugerează că ţinta reală a acestui resentiment deplasat s-ar putea să nu fie frăţiorul mai mic, ci, de fapt, părinţii înşişi.[10] Din nou, riscul de a-i înfrunta direct pe mama şi pe tata este prea mare, iar copilul mai mic reprezintă o ţintă mult mai uşoară pentru o asemenea mânie.

Mânia ascunsă ca mod de comportament învăţat

Toţi suntem produsul mediului in care trăim. La nivelul Statelor Unite, atitudinile şi normele diferă între ele în funcţie de regiuni. Anumite tipuri de cultură corporatistă şi, cu siguranţă, ospitalitatea sudistă ne transmit mesajul gesturilor de curtoazie socială - servirea zâmbitoare. „A fost plăcerea mea" a devenit un motto al lanţului hotelier Ritz

Carlton, unde în mod evident angajaţii au învăţat mesajul de a-i servi cu plăcere pe clienţi, chiar dacă au o zi infernală. Clientul are întotdeauna dreptate - conform clişeului din branşă. Sau nu? Dacă eşti angajat în domeniul serviciilor şi trebuie să înghiţi tot timpul, fără să clipeşti, orice îţi pune sub nas publicul consumator, s-ar putea să constaţi că te împinge să devii nemulţumit de munca pe care-o faci, să te simţi foarte repede jignit sau să nutreşti sentimente ostile faţă de cei care s-au purtat urât cu tine. Mda, cine vorbea de „produsul unui mediu negativ"? ..
Este extrem de important totuşi să nu considerăm că un comportament ar fi pasiv-agresiv decât după ce am verificat să nu existe şi alte posibile raţiuni pentru apariţia lui. Cultura ar fi una. Anumite tipuri de cultură socială îţi instilează un sentiment de respect faţă de cei mai în vârstă decât tine, care depăşeşte standardele culturale occidentale. În societăţile asiatice, de pildă, copiii sunt învăţaţi să nu pună la îndoială ce le spun cei mai mari decât ei sau să le conteste autoritatea, fiindcă ar fi dovada unei grave lipse de respect. Vă daţi seama cât de dăunătoare ar putea fi o prezumţie inexactă, dacă, profesor fiind, aţi avea un elev neobişnuit de tăcut? Copilul s-ar putea să se simtă frustrat, din cauza acestui

tipar învăţat de a păstra tăcerea, în timp ce alţi copii ridică mâna şi exprimă opinii contrare.
Copiii pot avea sentimente de mânie provocate de cauze ce ţin de mediul cultural şi atunci când trebuie să plece dintr-o comunitate izolată, unde s-au simţit înţeleşi şi feriţi de pericole din punct de vedere emoţional. Dacă se izbesc de prejudecăţi împotriva culturii lor de provenienţă, a credinţei lor sau a altor diferenţe, s-ar putea să fie tentaţi să ascundă unele aspecte intrinseci ale propriei identităţi, din dorinţa de a se integra în noul mediu. În acelaşi timp, însă, nu-i exclus să aibă remuşcări în privinţa acestei alegeri şi să-i înfurie atât propria nelinişte, cât şi incapacitatea altora de a-i accepta aşa cum sunt.
Părinţii au, desigur, cea mai mare influenţă asupra comportamentului învăţat. Dacă un copil nu te vede niciodată perseverând calm în analiza unei probleme, până ce ajungi la o soluţie, ci dimpotrivă, te vede tunând şi fulgerând, pufnind nemulţumit, ocolind orice discuţie dificilă, trântind uşi sau spunând „n-am nimic" (cu un zâmbet mânios pe faţă), atunci la exterior întăreşti mesajul că mânia este un lucru rău. Dacă un copil continuă cu un comportament nepotrivit şi indirect mult peste limita care marchează caracterul trecător, de stadiu normal al dezvoltării, atunci copilului respectiv **îi** lipsesc deprinderile care să-i atragă o atenţie pozitivă. Foarte probabil, i-au fost întărite comportamentele greşite.
Mânia ascunsă datorată altor factori
Copiii cărora le lipsesc posibilităţile adecvate de a deprinde abilităţi sociale sunt de asemenea mai expuşi riscului de a-şi ascunde mânia. Izolaţi din cauza ampla

sării geografice, a absenţei unor tovarăşi de joacă de aceeaşi vârstă sau a altor împrejurări, joaca acestor copii îmbracă forme solitare, în loc să fie una în care copilul învaţă să dea şi să primească, să recunoască indicii subtile ale dorinţelor şi intenţiilor celorlalţi, şi să-şi dezolte empatia. Sigur, un copil poate fi creativ şi imaginativ de unul singur sau, uneori, poate găsi căi de-a depăşi situaţia, adaptându-se la tovarăşi de joacă mai mari sau mai mici decât el. Jocul **cu** alţi copii îl ajută să-şi dezvolte abilităţi sociale adecvate.
Consecvenţa atitudinilor adoptate de părinţi, educatori şi alte persoane care **se** îngrijesc de copii este, de asemenea, absolut esenţială. Gândiţi-vă cum ar fi dacă ar trebui să serviţi în acelaşi timp doi şefi diferiţi între ei. Toată lumea are de pierdut. Cam aşa se întâmplă şi cu copilul care primeşte un anumit mesaj de la mama, un altul de la tata şi eventual un al treilea de la bonă sau de la educatoare. Pe bună dreptate, copilul se simte derutat şi adoptă o atitudine ambivalentă. Aceşti copii trebuie să fie tot timpul „cu ochii-n patru", pentru că s-ar putea să se aleagă cu exact opusul a ceea ce te-ai aştepta de obicei. Exact când îşi închipuiau că au făcut o treabă bună, vine tata şi le trage un perdaf. De fiecare dată când cred că o să fie lăudaţi la şcoală, **se** trezesc **cu** o notă mică în carnet, doar pentru că profesorul (sau părintele de acasă) nu este

consecvent. Această lipsă de constanţă stimulează sentimentul de frustrare al unui copil.
Datoria părintelui este să-l ajute pe copil să-şi lămurească sentimentele, nu să fugă de ele pentru că sunt atât de complexe şi de greu de înţeles. „De multă vreme am credinţa că orice lucru, dacă poate fi menţionat, atunci poate fi şi stăpânit", a spus regretatul Fred Rogers, într-un articol din *The Journal of Family Communications.*[1] Cât adevăr în spusele lui! Firma fondată de Rogers,

Family Communications, oferă multe resurse din domeniul metodologiei de control al stărilor de mânie, special concepute pentru copii, şi pe care le puteţi găsi în lista de la sfârşitul cărţii.[12]

Transformarea unei copilării afectate de mânie

Dacă aţi crescut cu obiceiul de-a vă scutura de mânie ca şi cum n-ar merita să vă consumaţi energia cu ea sau căutând s-o exprimaţi într-o manieră subtilă, poleită frumos pe dinafară sau chiar în mod sarcastic, nu e niciodată prea târziu pentru a vă schimba felul în care vă controlaţi stările de mânie. Citiţi mai departe, fiindcă în capitolele următoare vă vom oferi sfaturi practice despre cum să vă consolidaţi relaţiile de familie, să vă diminuaţi sensibilitatea de reacţie şi să încurajaţi exprimarea deschisă. În încheierea discuţiei noastre despre copilărie, vă amintiţi de Carlos, personajul pomenit la începutul capitolului? Din câte spune Rosa, soţia lui, Carlos se văicăreşte tot timpul şi pe ea o îngrijorează comportamentul lui oarecum copilăros, dat fiind că doar rareori ia decizii ferme, ca un adult care ştie ce vrea, şi adeseori se poartă ca **un** copil care cerşeşte afecţiunea celor din jur. Până şi sora lui mai mică spune că e pasiv-agresiv. Carlos zice că pur şi simplu ăsta-i felul lui de-a fi. Îi place ca Rosa să-i dea atenţie. Şi ce mare lucru? ... Credeţi că s-ar putea să existe unele rădăcini din copilărie la problema lui Carlos, despre care vorbim aici? Ca să nu fim acuzaţi de prejudecăţi împotriva vreunuia dintre sexe, credeţi că Rosa îi găseşte nod în papură bietului ei soţ?

Rădăcinile din copilărie ale agresivităţii pasive [1 2 4 5]

Uneori e greu de spus. Aşteptările dictate de norma [cu]lturală s-ar putea să joace **un** rol în mariajul lor, dar la [f]el de bine s-ar putea să intervină şi unele probleme întâmpinate în trecut cu părinţii sau cu sora lui mai mică. Nevoia lui de-a căuta mereu aprobare sau atenţie ar putea avea rădăcini în sentimentul că a fost înlocuit de surioara nou-venită în familie. Mulţi fraţi mai mari (sau surori) se simt pe nedrept privaţi de ceea ce li se cuvine, deci vor încerca într-o sumedenie de feluri (mult prea adesea negative) să atragă atenţia. Când cineva se plânge de dureri surde şi de junghiuri s-ar putea, pe de o parte, să revină la acea perioadă din copilărie când adultul care-i purta de grijă se ocupa imediat să-l aline, ori de câte ori cădea sau se zgâria. Chiar şi cu părinţii mai puţin consecvenţi în conduita lor faţă de copil, de obicei tot se întâmpla ca mama sau tata să vină repede şi să-l aline cât de cât. Gândul reflex este următorul: dacă mi se dădea atenţie când eram mic, spunând că mă doare ceva, poate că şi acum voi obţine acelaşi lucru!

Nevoi copilăreşti

Adeseori, copiii se poartă nepotrivit din cauza unor nevoi nesatisfăcute sau a unor lucruri de care le este frică, iar dacă aceste conflicte nu se rezolvă până la intrarea în maturitate, adultul mânios le-ar putea părea celorlalţi imatur, în încercarea lui de a evita exact aceleaşi lucruri care îl înfricoşau altădată. Adulţii de acest fel s-ar putea să caute în continuare, chiar fără să-şi dea seama că o fac, rezolvarea la care n-au reuşit să ajungă niciodată când erau copii. În tabelul de mai jos noi descriem

ceea ce este posibil să vedem de obicei şi de unde provine această comportare.

Nevoi	**Se teme de/evită**	**Ce se vede**
• Să re-creeze o experienţă de pe vremea când era copil	^ Să fie iubit in mod condi-ţionat ˙ Să-şi piardă	• Vrea să i se poarte de grijă • Transferă problemele

^ Să fie considerat „copil bun şi cuminte" ^ Independenţă, deşi se simte totuşi dependent	statutul in familie ^ Sentimentul de neputinţă ^ Nepricepere („niciodată nu faci lucrurile ca lumea") ^ Responsa-bilitate	asupra altora • Caută aprobare • Dureri surde şi junghiuri, văicăreală, anxietate • Ambivalenţă, şovăială, rezistenţă • Nu vrea să ia decizii

Plecând de la cele câteva mici amănunte pe care le cunoaştem despre familia lui Carlos, am putea spune că el re-creează, probabil, unele experienţe din copilărie, pentru a obţine atenţia grijulie şi protectoare din care poate că a pierdut o parte, o dată cu venirea pe lume a surorii lui mai mici. Câteodată i-ar plăcea, poate, să se simtă dependent de Rosa, lăsând-o pe ea să ia deciziile, dar alteori preferă să hotărască singur pentru sine. Dacă acest tipar de conduită continuă de-a lungul a mai mulţi ani, atunci se prea poate să-i pară **un** pic cam imatur Rosei, care vrea ca el să-şi asume o mai mare responsabilitate,

Rădăcinile din copilărie ale agresivităţii pasive [1] [2] [5]
în special dacă plănuiesc să aibă copii. Totuşi, situaţia nu este fără speranţă. De fapt, înţelegerea propriei copilării şi a necazurilor care s-ar putea să izvorască din experienţele de atunci le poate aduce o extraordinară uşurare multor oameni.
Locul de unde venim nu defineşte neapărat locul spre care ne îndreptăm. Nimeni nu scapă din anii copilăriei şi ai adolescenţei fără măcar câteva urme de neşters. Refuzaţi însă să vă lăsaţi ţinuţi pe loc de evenimente independente de voinţa dumneavoastră! Dacă emoţiile vă sunt confuze sau le-aţi ascuns în spatele unui zid de tăcere, aşa încât propriile dumneavoastră împrejurări negative vă împiedică să comunicaţi bine în plan afectiv cu soţul/ soţia sau cu copiii dumneavoastră şi vă diminuează empatia, nelăsându-vă să înţelegeţi cum se simt alături de dumneavoastră, atunci consilierea psihologică v-ar putea fi de ajutor.

Partea a II-a
Agresivitatea pasivă în contexte de viaţă diferite

46
Cum facem fată mâniei latente la serviciu s i la s coală
maginaţi-vă că sunteţi un foarte ocupat vicepreşedinte de bancă, având în responsabilitate activitatea mai multor departamente funcţionale, care trebuie să se deplaseze frecvent pentru a susţine numeroase prezentări. Vă bizuiţi pe subordonaţii dumneavoastră, inclusiv pe Kyle, cel care vă gestionează agenda întâlnirilor. Când sunteţi în deplasare, îi trimiteţi prin e-mail diverse solicitări, dar Kyle pare să priceapă greu şi să uite repede. El lasă aceste mesaje să se adune până ce vă vedeţi nevoit să-1 întrebaţi de două-trei ori dacă a primit instrucţiunile sau materialul din partea dumneavoastră. Răspunsul lui sumar, „Am înţeles", nu vă lămureşte deloc - oare la care dintre mesaje se referă? - şi când îi cereţi să fie mai precis, constataţi că nici în replicile următoare nu vă oferă prea multe detalii.

În timpul unei discuţii importante pe care o aveţi cu scopul de a vedea ce este de făcut în săptămâna următoare, îl întrebaţi ce e cu notiţa „eventual întâlnire cu

1 3 47
domnul X" care apare în programul dumneavoastră. „Cine e domnul X? De ce la firmă?"
„N-aş putea spune sigur", răspunde Kyle pe un ton nonşalant, ignorând privirea dumneavoastră ironică.
„Poţi să-mi spui mai multe despre întâlnirea pusă pe douăzeci şi şase?", întrebaţi dumneavoastră, trecând mai departe.
„Nu ştiu", răspunde Kyle. Dialogul continuă de aceeaşi manieră timp de jumătate din convorbirea dumneavoastră de treizeci de minute.
„Kyle, e clar că nu te-ai pregătit pentru discuţia noastră. Mai mult decât atât, văd că nu reuşeşti să-mi urmezi instrucţiunile şi să te ţii la curent cu ce e de făcut, ceea ce te împiedică să-ţi faci bine treaba ... şi pe mine să mi-o fac pe-a mea. Să nu mai vii fără detalii concrete despre programul meu şi ce urmează să se întâmple!", îi spuneţi dumneavoastră răspicat.
„îmi pare rău. Sincer îmi pare rău. Chiar nu puteţi avea răbdare cu mine?", întreabă Kyle.
„Răbdare?! Tot am răbdare de trei dăţi încoace, de când te rog întruna să-ţi pui ordine în lucruri şi să fi mai organizat! Când nu te achiţi cum trebuie de sarcini, mă faci să-mi pierd timpul degeaba."
„Mă rog, poate că dacă nu mi-aţi da atâtea de făcut, aş reuşi şi eu să le rezolv pe toate ... "
Vă mai uitaţi o dată tăios la Kyle. Cu o mutră nenorocită, el iese din biroul dumneavoastră, fără să fi schiţat măcar gestul de-a se scuza pentru „performanţa" lui lamentabilă. Câteva zile mai târziu, vă vedeţi obligat să reconstituiţi de unul singur detalii pe care Kyle nu s-a obosit să le menţioneze în timpul discuţiei avute. Între timp, la secretara dumneavoastră se tot plânge lumea că v-a căutat prin Kyle şi nu i-aţi sunat înapoi şi că materialele pe care le-aţi promis în cursul prezentărilor n-au

Cum facem faţă mâniei latente la serviciu şi... [47]
ajuns niciodată la clienţi. Curând după aceea, auziţi că vi s-a făcut reclamaţie de către Kyle la departamentul de resurse umane, ***cum*** că-i daţi sarcini in plus faţă de ce scrie **în** fişa postului lui şi că nu mai poate face faţă stresului fizic şi nervos. Durerea asta de cap era tot ce vă lipsea!
Multă lume petrece în mod normal între opt şi zece ore la serviciu sau la şcoală, uneori chiar mai mult. Lăsând la o parte programul încărcat, dacă mai trebuie şi să vă confruntaţi cu un şef irascibil, cu un coleg de clasă sau de grupă dezagreabil sau cu un coleg de serviciu care vă „lucrează" pe la spate, chiar că vă vine să le lăsaţi în plata Domnului pe toate. Din păcate, aveţi nevoie de bani sau de diplomă şi de ceea ce vă învaţă la şcoală, deci trebuie să strângeţi din dinţi şi să le faceţi faţă acestor „personalităţi", iar în paralel să nu vă lăsaţi propria conduită s-o ia razna.
în capitolul acesta vom explora cele mai bune strategii pentru a face faţă mâniei care pândeşte din umbră la doi paşi de dumneavoastră, în biroul alăturat sau în banca din spate. De asemenea, vă vom îndruma şi cum să evitaţi reacţiile emoţionale care se strecoară pe furiş în conduita dumneavoastră, dacă nu sunteţi atenţi.
Test-fulger: ce stil de lucru aveţi?
Completaţi chestionarul de mai jos, pentru a vă cunoaşte mai bine stilul de lucru şi de comportament la serviciu sau în sala de clasă, folosind scala de calificative indicată la început:
1 nu mă caracterizează
2 mă caracterizează doar foarte puţin

1 3 2
3 mă caracterizează oarecum
4 mă caracterizează întrutotul
1. Mă deranjează când mi se cer diverse lucruri la serviciu sau la şcoală.
2. Prefer să muncesc aşa cum ştiu eu, ca să duc până la capăt o sarcină, chiar dacă durează mai mult.
3. Prefer să-mi ţin sentimentele pentru mine.

4. îmi convine ce îndatoriri de muncă am şi nu caut să le sporesc.
5. Majoritatea oamenilor par să tolereze conflictul mai bine decât mine.
6. Observaţiile critice mă deranjează.
7. Atunci când mi se cere să fac un lucru care nu-mi place, nu-mi bat capul, fiindcă rugămintea poate fi dată uitării.
8. Ce contează e să pari că ai succes.
9. Aş vrea să pot schimba unele lucruri, dar sunt în stare şi să trăiesc cu ele aşa cum sunt.
10. Nu trebuie să las să se vadă când mi-e necaz sau m-am înfuriat.
11. Atunci când discuţi despre ce nu-ţi convine se creează mai multe probleme decât soluţii.
12.Sunt sceptic în privinţa unor noi însărcinări şi planuri, dacă n-am participat şi eu la definirea lor.
13. Am simţit şi înainte aceleaşi preocupări/ dezamăgiri, în situaţii asemănătoare.
14. Dacă ştiu că mi se vor face observaţii care s-ar putea să nu-mi convină, prefer să lipsesc în ziua respectivă.
15. Dacă sunt lăsat s-o fac singur îmi pot face treaba mai bine.
16. Nu poţi avea încredere în cei de la serviciu/şcoală.

Cum facem faţă mâniei latente la serviciu şi... [4] [8]

17. Mă simt foarte bine, ştiind lucruri pe care alţii nu le ştiu şi având astfel un avantaj în faţa lor.
18. Atunci când nu sunt de acord, mi se pare mai eficient să recurg la sarcasm, decât să-mi spun părerea direct.
19. Aş vrea să mă simt mai sigur pe mine şi in privinţa abilităţilor şi a aptitudinilor mele.
20. hn majoritatea timpului, îmi vine greu să le spun celorlalţi ce decizii am luat.
21. Când există ceva care impune măsuri urgente, mă simt incomodat şi supus unei presiuni.
22. Atunci când apar şefi/profesori nou angajaţi, simt nevoia să fiu foarte prudent.
23. Când cineva nu-şi face bine treaba, prefer să nu zic nimic; lasă-1 să dea singur cu capul de pragul de sus.
24. Dacă am făcut o greşeală, categoric nu vreau s-o discut cu şeful/profesorul meu.
25. Atunci când cineva stă de vorbă cu mine despre cum să-mi fac treaba mai bine nu mă simt in largul meu.

Faceţi socoteala punctelor adunate şi comparaţi-vă scorul cu interpretarea de mai jos.

Un scor între 25 şi 34 de puncte. Aveţi un stil foarte direct, caracterizat prin exprimare deschisă, adaptabilitate şi disponibilitate către noi provocări. E puţin probabil să ascundeţi prea multe lucruri şi nu vă este teamă să abordaţi problemele într-o manieră productivă.

Un scor Între 34 şi 62 de puncte. Aveţi un stil oarecum direct, dar în unele cazuri s-ar putea să vă feriţi de confruntare sau să vă simţiţi încurcat. Fiţi conştient de acest lucru, pentru că se ajunge la rezultate mult mai

1 3 4

bune atunci când rămâi deschis la schimbare şi eşti dispus să te adaptezi.

Un scor între 63 şi 81 de puncte. Aveţi un stil oarecum indirect. Ideea de confruntare vă stânjeneşte. Dacă vi se pare că vă caracterizează această afirmaţie, poate ar fi bine să staţi de vorbă cu cineva în care aveţi încredere şi care vă poate da o părere sinceră.

Un scor între 82 şi 100 de puncte. Aveţi un stil foarte ocolit. Chiar dacă vi se pare că pentru dumneavoastră e bine şi aşa, probabil aţi reprimat unele frustrări de-a lungul timpului, fiindcă evitaţi în mod voit oameni, situaţii şi chiar provocări ambiţioase de pe urma cărora s-ar putea să aveţi de câştigat. Nu refuzaţi mâna de ajutor care vă poate stimula asertivitatea şi încrederea **în** forţele proprii.

Ce ne-a făcut să fim atât de mânioşi?

Când îi întrebăm pe puştanii noştri uşor impresionabili ce vor să fie atunci când vor creşte mari, nu prea **îi** auzim spunând „doctor stresat", „angajat nemulţumit", „patron falimentar pe Internet" sau „funcţionar public cinic". Schimbaţi ordinea adjectivelor, dacă vreţi, vor rămâne la fel de potrivite. Adăugaţi şi alte profesii sau ocupaţii. Mesajul în general este cel al unui curent subteran de angoasă şi stres, care alimentează mânia oamenilor. În contextul mediului de învăţământ, s-a constatat o creştere dramatică a

numărului de studenţi cu probleme de sănătate mintală, în ultimii zece-cincisprezece ani, conform datelor comunicate de Asociaţia Psihologică Americană.[1] Deşi acest tablou general este dat de incidenţa

crescută a anxietăţii, depresiei şi agresiunii sexuale, acelaşi lucru se poate spune şi despre stres şi mânie.
Remarca maliţioasă pe care cineva a făcut-o ca să-ţi ridiculizeze prezentarea, complimentul cu două înţelesuri care de fapt a fost o înţepătură prea puţin voalată, chiar şi subtilul afront cu care ţi se dă peste nas atunci când nu mai ai loc rezervat în parcarea firmei sau nu primeşti mult-râvnita invitaţie la cină - aceste gesturi înseamnă o descărcare a mâniei pentru unii şi o incită în alţii. Stresul se poate manifesta cu şeful evaziv care nu vrea să-ţi dea răspunsul de care ai nevoie sau cu studentul care adoptă postura de victimă: „Tot timpul vă luaţi de mine." Propriile tale percepţii pot fi un factor semnificativ de stres. Te simţi frustrat, da, normal, dacă te consideri jignit şi într-o oarecare măsură nedreptăţit - dar nu cumva starea ta de mânie este mult disproporţionată faţă de situaţia care-a declanşat-o? Este important să înţelegem că şi inerţia constituie o reacţie. Inerţia este un obstacol în calea atingerii ţelurilor. O cantină a firmei plină de mutre posomorâte sau un salon al directorilor care parcă exală îngâmfare şi egotism nu prea e de natură să-i inspire şi pe alţii să-şi unească destinele cu cele ale firmei respective, în speranţa unor realizări măreţe.

Nota dominantă a mediului de muncă din ziua de azi

În ziua de azi, mai degrabă decât să aibă o slujbă sigură şi garantată pe toată durata vieţii, angajatul reprezentativ îşi va schimba locul de muncă de cinci până la şapte ori, dacă nu chiar şi mai des. Orice carieră profesională îşi are propriii factori de stres.

În domeniul serviciilor specializate profesional, milioane de oameni care acordă îngrijire medicală, care îi educă pe alţi şi care prestează alte munci îşi încep fiecare zi de serviciu cu spaima că vor avea de înfruntat reclamaţii şi chemări în judecată mânioase. Medici de care este atâta nevoie încetează să mai aducă pe lume copii sau îşi abandonează cabinetul, cu pacienţi cu tot, pentru că nu-şi pot permite uriaşele prime de asigurare pentru malpraxis. Credeţi că aceşti oameni deprinşi să acorde îngrijire nu reacţionează cu mânie când li se întâmplă aşa ceva, având deci şi ei, la rândul lor, nevoie de atenţia grijulie a cuiva? Angoasa existenţială difuzează astfel încet şi sigur până la nivelul cetăţeanului de pe stradă - contribuabilul care plăteşte de fapt pentru ea, la propriu şi la figurat, în modalităţi uneori nu foarte evidente.
După ceea ce s-a întâmplat pe 11 septembrie 2001, frica de a mai lucra în clădirile de birouri foarte înalte din anumite oraşe mari, precum şi temerile pe care le aduce cu sine caracterul ciclic al economiei americane îi predispun pe mulţi angajaţi la sentimente de insecuritate şi frustrare, legate de locul unde muncesc. Lăsând la o parte problemele financiare, de sănătate şi de siguranţă, bârfa de la serviciu, lipsa de experienţă şi slaba pregătire a unor lucrători ne agasează pe toţi. Conducerea managerială s-ar putea să instituie schimbări prost gândite, iar apoi, când productivitatea sau moralul au de suferit, aceiaşi manageri se feresc cu dibăcie de răspundere, ca să-şi acopere deciziile ruinătoare. Să trăieşti punând cu greu cap la cap cheltuielile de la un salariu la altul, ba chiar să trebuiască să umbli la contul de economii, ca să poţi plăti facturile curente şi îngrijirea copiilor - toţi aceşti factori de stres îi împing uneori pe oameni să-şi descarce frustrările pe cei care practic n-au absolut nici o legătură cu cauzele fundamentale ale situaţiei lor.

Invers, atunci când îţi place munca pe care o faci, când te simţi sigur pe tine şi în deplină securitate, când ştii că aportul tău contează şi că se ţine cont de contribuţia ta, starea de bine în plan emoţional îţi creşte simţitor. La fel şi pentru cei care ştiu că oamenii lângă care lucrează sunt loiali, spun deschis ce gândesc şi se respectă reciproc. Angajaţii cu o viaţă profesională bine echilibrată au totodată şi rate mai înalte ale satisfacţiei **în** general şi ale stimei de sine, conform unui studiu din 2002 publicat în *Academy of Management Journal.*[2]

Banii & senzaţia de stres profesional

Aşa cum arată datele Institutului Naţional pentru Sănătate Mentală, depresia îi costă pe angajatorii americani **44** de miliarde de dolari pe an} Organizaţia de Cercetare pentru îmbunătăţirea Sănătăţii, o coaliţie nonprofit între patronat şi furnizori ai serviciilor de îngrijire a sănătăţii, a constatat că stresul figura ca factor de aport în 25 la sută din totalul costurilor medicale.[4] În multe medii profesionale unde se munceşte sub tensiune, afecţiunile psihosomatice legate de stres, cum ar fi migrene recurente, deranjamente gastrointestinale, anxietate şi depresie, obezitate, hipertensiune arterială şi boli cardiace, au făcut ca primele de asigurări medicale să sară cu 30-40 la sută faţă de nivelul anilor anteriori. Absenţele de la serviciu sunt costisitoare. În anul 2004, Asociaţia Psihologică Americană a constatat că unul dintre patru subiecţi şi-a luat măcar o zi liberă de la serviciu, pe motiv de „stres negativ care afectează sănătatea psi-hică".[5] Într-un studiu condus de Kathryn Rost, licenţiată a Universităţii Colorado în ştiinţa ocrotirii sănătăţii, cercetătorii au descoperit că, atunci când prestatorii de

servicii medicale special pregătiţi ofereau un tratament contra depresiei „augmentat" (consiliere psinologra în plus faţă de medicaţia antidepresivă sau chiar în locul acestei medicaţii), angajaţii diagnosticaţi cu stări depresive dădeau un randament mai bun la serviciu şi absentau mai piatine zile, comparativ cu cei care primeau tratamentul standard. Plusul de productivitate astfel obţinut se ridica la valoarea estimată de 2 601 dolari pe angajat cu normă de timp întreagă, diagnosticat ca suferind de depresie.[6] Cu siguranţă că existenţa din start a unei afecţiuni exacerbează stresul profesional şi epuizarea fizică şi nervoasă. Când ai o boală de inimă, înseamnă că eşti de două ori mai expus la depresie, iar costurile de îngrijire a sănătăţii cresc proporţional. Deloc surprinzător, atunci când angajatorii recunosc efectele dăunătoare ale unor pretenţii nerealiste şi ale stresului excesiv la care sunt supuşi salariaţii lor, moralul acestora se îmbunătăţeşte, productivitatea sporeşte, costurile de asigurări medicale scad, ratele de păstrare a angajaţilor cresc şi firma are de câştigat în diverse alte moduri - ca să nu mai vorbim cât de mult se îmbunătăţeşte viaţa de familie şi sănătatea mentală a individului, ajutându-l astfel să devină **un** lucrător mai creativ şi mai relaxat, şi în mai mare măsură capabil să-şi îndeplinească aşa cum se cuvine îndatoririle.

„Obsedaţii de muncă"
şi stresul legat de viaţa profesională

Numim „obsesia muncii" pasiunea adictivă a cuiva pentru ceea ce face, care se datorează neliniştii permanente că nici un nivel de performanţă nu va fi destul de bun (ceea ce face ca munca fără întrerupere să-i uşureze din anxietate celui afectat) sau faptului că există o cultură

organizaţională care le cere lucrătorilor mai mult decât pot suporta majoritatea. Indiferent de cauză, îi face pe oameni să mocnească la foc mic pe dinăuntru. Iar când în toată combinaţia mai apar şi nişte personalităţi dificile, se instalează extenuarea. Angoasă profesională/ stres = extenuare = risc crescut să apară mânia şi negativismul. Obsedaţii de muncă îţi vor spune că, deşi le place în totalitate ceea ce fac la serviciu, ar prefera să nu trebuiască să-i dedice între cincizeci şi şaptezeci de ore pe săptămână - dar parcă le-a luat cineva capacitatea de-a se concentra pe orice altceva decât munca lor! Acelaşi lucru se poate spune şi despre orice urmă de normalitate în viaţa de familie, când pentru cei de acasă absenţa lor prelungită dă naştere încordării, precum şi unui sentiment de pierdere şi de mânie nemărturisită. Cel obsedat de muncă are pretenţii foarte mari de la ceilalţi, pentru că el însuşi depune un efort permanent - lipsit însă de satisfacţia care ar trebui să-1 însoţească. Dacă nu eşti niciodată mulţumit, atunci munca devine un scop în sine.

Versurile cântecului lui Harry Chapin „Cats in the Cradle" („Pisici în leagăn") vorbesc despre un copil al cărui tată este obsedat de muncă. „Aveam avioane de prins şi facturi de achitat; a învăţat să meargă cât eu eram plecat." Când munca intensă din afara casei este cea de care depinde tot ce se face în familie, părinţii s-ar putea să fie prezenţi fizic - dar nu şi emoţional.

Cum vă puteţi da seama dacă sunteţi obsedat de muncă?

1. Vă simţiţi legat de munca dumneavoastră ca de-o a doua familie: puteţi fi găsit la serviciu dimineaţa

devreme, în timpul pauzei de prânz, seara târziu şi în weekend, când aţi putea să vă relaxaţi?
2. A veţi un spirit competitiv extrem de dezvoltat? Gata să vă enervaţi, dacă nu vă puteţi pune în aplicare planul ambiţios?
3. Puneţi întotdeauna munca dumneavoastră înaintea relaţiilor importante, a îndatoririlor de părinte, a responsabilităţilor casnice?
4. Vă simţiţi insuficient de bine organizat? Incapabil să vă faceţi toată munca în intervalul de timp alocat?
5. Sunteţi genul care nu poate să spună „nu", atunci când i se pun în faţă noi sarcini de muncă?
6. Vă prieşte permanenta presiune a termenelor de realizare? Evadarea din alte zone ale vieţii dumneavoastră pe care v-o permite munca?
7. Nu citiţi decât cărţi legate de munca dumneavoastră?
8. Există un câştig şi în afara veniturilor, cum ar fi să vă puneţi bine cu şeful dumneavoastră, să vă amplificaţi propriul sentiment al valorii personale sau putinţa de a face caz de ce mult timp petreceţi în plus la serviciu?
E normal şi de înţeles să lucrezi în plus câteodată, când există o lipsă temporară de personal, când e vorba de activităţi sezoniere (de exemplu, contabilul autorizat în perioada depunerii declaraţiilor de venit) sau când apar cerinţe noi şi neaşteptate, dar, de-a lungul timpului, stresul de a lucra prea multe ore pe zi se acumulează. îndepărtaţi stresul pe mai multe căi:
• Conştientizaţi faptul că sunteţi obsedat de muncă. Luaţi aminte la „indiciile" pe care vi le dau de înţeles membrii familiei dumneavoastră, prietenii şi chiar colegii de serviciu.

Cum facem faţă mâniei latente la serviciu şi...

^ Stabiliţi-vă obiective şi liste cu „lucruri de făcut" pentru fiecare zi. Sarcinile îndeplinite îţi dau un sentiment al realizării. Concentraţi-vă pe aceste realizări, nu doar pe urcuşul care vă stă în faţă.
^ Supravegheaţi-vă regimul alimentar. Evitaţi gustările preambalate, cu glucide din zahăr rafinat, făinuri şi grăsimi. „Ciuguliţi" fructe şi legume şi beţi apă des, ca să rămâneţi bine hidratat. Un prânz bogat în proteine vă potoleşte foamea şi vă menţine plin de energie.
^ Reduceţi consumul de cofeină. Sunt sortimente de cafea care vă pot înviora prea mult şi riscaţi o cădere drastică de oboseală mai târziu. Acelaşi lucru e valabil şi pentru băuturile răcoritoare cu conţinut de cofeină şi pentru ceai.
^ Faceţi mişcare timp de cel puţin douăzeci-treizeci de mînute în fiecare zi, chiar mai mult, dacă puteţi. Planificaţi-vă dinainte timp rezervat pentru mişcare. Dacă mergeţi pe jos în pauza de prânz sau măcar o bucată din drumul spre serviciu sau spre casă, ardeţi calorii şi eliminaţi stresul. Un pic de soare vă face bine şi la psihic, fiindcă vă stimulează buna dispoziţie.
^ Dormiţi cel puţin opt ore pe noapte sau atât cât aţi constatat, de-a lungul timpului, că vă este necesar ca să vă odihniţi suficient. De asemenea, evitaţi să vă duceţi seara la culcare direct de la masa de lucru. Un răgaz prea scurt de trecere dinspre starea de concentrare nervoasă spre somn lasă loc stării de iritare, enervării şi... da, aţi ghicit: tendinţei de a acţiona pe baza impulsului mânios.
^ Luaţi-vă zilnic câte-un răgaz de linişte în care să nu folosiţi telefonul mobil, agenda Blackberry, pagerul, e-mailul şi alte aparate, mai ales in timpul

meselor luate în familie şi al momentelor petrecute cu cei de acasă.
• Luaţi-vă regulat vacanţe care să vă ducă departe de rutina zilnică. Căutaţi să vă bucuraţi ca de o realizare personală, atunci când faceţi ceva ieşit din comun. Planificaţi-vă din timp unde veţi pleca şi nu vă abateţi de la plan. Folosiţi-vă perseverenţa energică de care daţi dovadă la serviciu şi pentru a fi la fel de perfect şi acasă, cu familia dumneavoastră. încărcaţi-vă bateriile!

• Identificaţi-vă punctul forte personal - ceea ce dr. Martin Seligman, bine-cunoscutul guru al psihologiei pozitive, numeşte „atuul-semnătură" - , adică acel lucru pe care îl faceţi atât de bine, încât se poate spune că vă caracterizează. Munca dumneavoastră actuală ar trebui să fie una care fructifică exact aceste atuuri.

Crearea unei culturi mai bune a mediului de muncă

Astăzi, mulţi lucrători se văd disponibilizaţi prin restrângerea activităţii firmelor, iar volumul de muncă se repartizează pe un număr tot mai redus de oameni. Conform datelor comunicate de Institutul pentru Securitate şi Sănătate Ocupaţională (National Institute for Occupational Safety and Health - NIOSH), căruia Congresul S.U.A. i-a cerut să studieze aspectele psihologice ale securităţii şi sănătăţii la locul de muncă, iată ce înseamnă „condiţii de muncă stresante": volum mare al sarcinilor de executat; pauze rare; program de lucru prelungit; sarcini de rutină care nu au practic o semnificaţie utilă evidentă; utilizarea forţei de muncă sub capacitatea profesională

deţinută; lipsă de participare la luarea deciziilor; puţine iniţiative de susţinere a vieţii de familie a angajaţilor; lipsă de sprijin din partea angajatorului; îndatoriri profesionale contradictorii sau incerte; prea multă responsabilitate; nesiguranţa locului de muncă; lipsa posibilităţilor de avansare în carieră şi a celor de dezvoltare profesională şi personală; schimbări rapide pentru care angajaţii nu sunt pregătiţi; şi condiţii de muncă dezagreabile sau periculoase.[7]

Un mediu de muncă agreabil se poate construi atunci când există dorinţa de face un lucru bun şi când oamenii sunt mândri de munca lor, se sprijină reciproc şi participă împreună la reuşitele obţinute. Angajatorii pot să creeze o atmosferă unde factorii de stres care alimentează mânia latentă se vor diminua, dacă iau aminte la următoarele sfaturi:

• Implicaţi-i pe angajaţi în ceea ce se întâmplă. Res-pectaţi-i pentru experienţa pe care o au. Cereţi-le să participe la decizii, mai ales dacă ei vor fi cei care implementează schimbările hotărâte de dumneavoastră sau cei cărora le revine tehnologia achiziţionată de dumneavoastră pentru uzul profesional.

^ Ascultaţi-i şi acordaţi-le o atenţie activă. Un fel de a fi care exudă conştiinţa propriei valori şi importanţe descurajează iniţiativa angajaţilor de-a veni cu idei bune. În multe cazuri, managerii care nu au răbdare să asculte sunt oameni care de-a lungul timpului au avut impresia că părerilor *lor* nu li s-a acordat importanţă, deci vor repeta tipare comportamentale manifestate în propria carieră. Opriţi-vă şi ascultaţi! În Congres, noi numim acest lucru „să te întinzi până peste culoar". Oricine o poate face.

• Alegeţi optica orientată spre rezolvarea problemei, în faţa celei de rezolvare a conflictului prin recurs

la putere. Încurajaţi exprimarea liberă a ideilor, evaluaţi-vă opţiunile, analizaţi temeinic fiecare obstacol şi luaţi-vă deciziile în consecinţă. Aşter-neţi pe hârtie soluţia la care aţi ajuns, puneţi-o în practică şi analizaţi-i periodic implementarea. Ajustaţi-o pe parcurs, dacă se impune acest lucru, şi recunoaşteţi-vă greşelile. ^ Oferiţi-le oamenilor „debuşee" pentru frustrare - începând cu banala cutie de sugestii şi terminând cu a-i învăţa pe angajaţi cum să comunice mai eficient, să-şi afirme dorinţele şi nevoile şi să ia decizii mai bune.

Opt tipuri de mânie, la serviciu sau la şcoală

Scott Adams, artistul grafic, a ilustrat în cheie ironică angoasele care ne bântuie la serviciu, în benzile desenate *Dilbert,* care sunt atât de amuzante. Nimeni nu-şi doreşte să devină material pentru benzi desenate comice, dar realitatea este că la serviciu dai peste fel şi fel de figuri. Noi am ales opt asemenea tipuri de personalitate despre care să discutăm aici: Iudele, Răzbunătorii, Dominatorii, Cinicii, Năpăstuiţii, Pricinoşii, Muţii şi Vedetele. S-ar putea să cunoaşteţi persoane care se încadrează în chiar mai multe categorii o dată, nu doar într-una singură.

Iuda

Frizerul care-şi vinde salonul altui frizer este de acord să includă în contractul de vânzare o clauză prin care se angajează să nu-i facă concurenţă, încasează banii, dar

Cum se comportă	Cum ar trebui să-i răspundeţi
• Trădează. • Îşi asumă meritul pentru munca dumneavoastră. • Colportează lucruri spuse in strictă confidenţă. • Îi linguşeşte pe şefi şi se poartă urât cu subordonaţii. • Sabotează munca altora, direct sau prin bârfă.	^ Ţineţi minte că Iuda tânjeşte după atenţie şi că are nevoie de un „podium" de pe care să domine; nu i-l oferiţi pe tavă. ^ Predaţi-i şefului lucrările cu propria mână, ca să-i micşoraţi Iudei şansele de a-şi asuma meritul pentru ele; lăsaţi urme pe hârtie; documentaţi-vă munca. ' ^ Confruntaţi-l direct, dar cu blândeţe, pe „inculpat"; recurgeţi la empatie pentru a preveni repetarea incidentului şi fiţi pregătit cu date concrete. • Copleşiţi-l cu gentileţe, dar fără a vă angrena în jocul lui; surâdeţi - ca să nu aibă nimic ce poate fi folosit împotriva dumneavoastră. ^ Nu bârfiţi.

apoi le şopteşte discret clienţilor că poate fi găsit, cu foarfecele gata de treabă, într-un alt salon din cartierul învecinat, este un Iuda. În loc să zică mulţumesc că a găsit un cumpărător, omul nostru muşcă mâna care i-a dat de mâncare. Faptul că încalcă grosolan o clauză

contractuală restrictivă nu înseamnă nimic pentru el, deoarece se simte îndreptăţit să profite mai departe de o clientelă care, de fapt şi de drept, **îi** revine acum noului proprietar al frizeriei. Adeseori, Iuda seamănă cu Răzbunătorul descris în secţiunea următoare, dar diferenţa dintre cei doi rezidă în motivul ce-i animă - primul este motivat de dorinţa de a câştiga, iar cel de-al doilea, de dorinţa răzbunării.

Răzbunătorul

Angajaţii pe care îi orbeşte dorinţa de răzbunare acţionează în virtutea unui raţionament de tipul „eu nu vreau să-mi descarc mânia pe altcineva, vreau doar să fim chit". Exemple de răzbunare ar fi să taxaţi un client mai mult decât s-ar cuveni, fiindcă v-a enervat cu ceva; să tundeţi o clientă prea scurt, de ciudă că nu vă dă niciodată un bacşiş mai consistent; să aşteptaţi până se organizează o şedinţă cu întreaga echipă, ca să dezvăluiţi nişte informaţii stânjenitoare; să sabotaţi dotările firmei cu care lucraţi sau să excludeţi intenţionat pe cineva de la un eveniment important, ca să-l faceţi să se simtă ofensat şi/ sau jenat. în 2002, ziarul *The Washington Post* a publicat un articol întitulat „Ultraje penale: afrontul cu premeditare", în care gesturile de desconsiderare sunt caracterizate oricum altfel decât „palme pe faţă" - mai degrabă, „demonstraţii de forţă pasiv-agresive, jignind prin omisiune, ca atunci când «pierzi din vedere» să trimiţi o invitaţie, uiţi să menţionezi contribuţia cuiva sau neglijezi să dai un telefon de curtoazie."[8]

În cartea lor întitulată *Counterproductive Work Behavior* („Comportament contraproductiv la serviciu"), Suzy Fox

Cum se comportă	Cum ar trebui să-i răspundeţi
• îşi descarcă mânia, atunci când este provocat şi se simte din ce în ce mai neputincios. • Obstrucţionează atingerea obiectivelor, încalcă norme şi promisiuni, refuză să coopereze. • Sabotează, „îi duce cu preşul" pe ceilalţi, îi pune în situaţii jenante. • Se ridică împotriva puterii sau a statutului socio-profesional, face remarci insolente sau ireverenţioase, critică şi combate prin gesturi făcute pe ascuns sau pe faţă. • îşi raţionalizează propria comportare ca fiind „autoapărare".	^ Dat fiind că răzbunarea are adeseori ca obiect impresia de nedreptate, rezistaţi tentaţiei de a-l ataca la nivel personal. ^ întrebaţi-l ce i se pare corect şi ce nu. ^ Insistaţi pe comunicarea sinceră, dar fără mânie. ^ Trageţi-l la răspundere pentru faptele sale, dar fără să vă mâniaţi.

şi Paul E. Spector discută despre răzbunare, trăgând concluzia că aceasta este o conduită cu anumite scopuri în spatele ei, printre care obstrucţionarea obiectivelor comune şi încălcarea regulilor, a normelor sau a promisiunilor, precum şi încercarea de a submina statutul

socio-profesional sau puterea cuiva. Totuşi, persoana revanşardă ar putea să-şi justifice raţional acţiunile ca fiind de autoapărare, însă pe baza unor convingeri sau impresii nefondate, şi nu a realităţii de fapt. Adeseori, există o impresie de nedreptate.[9]

După dr. Richard Driscoll, care profesează psihologia şi studiază problematica conflictului interpersonal la Knoxville, statul Tennessee, cel care susţine că „nu s-a supărat" poate resimţi realmente un dor de răzbunare, izvorând din senzaţia că a fost tratat incorect. Prin urmare, e de datoria lui să-şi verse năduful pe ceilalţi. Deviza lui? Cine nu e cu mine, e împotriva mea. „Într-o stare de mânie, ei sunt mai susceptibili să se simtă provocaţi şi să contraatace", spune Driscoll, asemănând această situaţie cu o încăierare veritabilă între două pisici, în care, dacă încerci să le separi pe combatante, e foarte probabil să ajungi să fii zgâriat de propriul animal aflat în dispoziţie de atac. Dacă eşti în postura angajatului mânios, spune tot Driscoll, cheia constă în a învăţa să spui ce te-a înfuriat, dar lăsând la o parte mânia.

Dominatorul

Atunci când şeful alege drept dată de organizare a unei şedinţe obligatorii pentru toată lumea exact ziua de vineri dintre o sărbătoare oficială ce cade într-o joi şi sfârşitul de săptămână, ştiind prea bine că o mulţime de oameni vor rata astfel un weekend prelungit, avem un exemplu de Dominator. Cam acelaşi lucru se poate spune despre şedinţa convocată in pripă pentru ora patru şi jumătate, vineri, când lunea urmează să fie zi liberă - o situaţie care-ar putea fi considerată un caz de manipu-

Cum se comportă	Cum ar trebui să-i răspundeţi
• Manipulează ca să controleze. • Pretinde să i se facă pe plac, ameninţă şi recurge la putere. • Se luptă cu propria nelinişte, poate fi copleşit de exigenţele culturii organizaţionale sau ale postului ocupat. • Îşi descarcă propriile frustrări. • Îi lipseşte siguranţa de sine, atunci când nu are puterea de control.	^ Rezistaţi tentaţiei de a-i împărtăşi mărturisiri „venite din suflet", chiar şi atunci când îşi pune farmecul la bătaie, fiindcă s-ar putea s-o facă în propriul interes, ca să vă manipuleze. ^ Găsiţi un teren comun, pe care să vedeţi lucrurile la fel; din când in când, fiţi de acord cu Dominatorul. • Determinaţi-l să vă susţină ideea, arătân-du-i în ce fel îi serveşte şi intereselor lui.

lare, pretenţii excesive, demonstraţie de forţă şi poate chiar ameninţare (dacă te opui sistemului, cu siguranţă îţi asumi nişte riscuri). A cauza asemenea inconveniente şi a face deliberat ceva care să-i agaseze pe alţii reprezintă un mod indirect de a-ţi defula propriile frustrări, trecându-le asupra altora.
Angajata care periodic anunţă că „nu se simte bine", nu face decât minimul necesar pentru a-şi păstra slujba până când va putea să se pensioneze de vârstă şi „i se fâlfâie imperial" că absenţele ei te obligă pe tine să stai peste program, este de asemenea tipul Dominatorului. Dacă problema se pune întotdeauna în termenii a ceea

ce are ea nevoie, atunci se amestecă aici şi un strop de individualism combinat cu „vedetismul" despre care vom vorbi mai departe. Sunt oameni care muncesc exact atât cât trebuie ca să-şi păstreze postul, dar ferească sfântul să ridice un deget în plus, rămânând pur şi simplu „la limită": nu chiar atât de slabi performeri încât să fie concediaţi, dar abia un pic mai buni decât e necesar ca să rămână angajaţi. Printre indivizii pasiv-agresivi se întâlnesc frecvent cazuri de oameni în care ocupă un post sub capacitatea lor de muncă.

Cinicul

Cei care fac lobby îşi propun ţeluri înalte pentru a-i convinge pe ceilalţi şi sunt obligaţi să-şi păstreze relaţii bune cu ei. Chiar dacă „pierd" astăzi, e obligatoriu ca mâine să câştige. Dar dacă o persoană care susţine activ o cauză oarecare ţinteşte spre a-şi îndeplini sută la sută scopul şi nici nu admite să obţină mai puţin, îşi pregăteşte singură dezamăgirea. Aşa cu angajata care îşi realizează în proporţie de 80 la sută ceea ce avea de făcut. Ai crede că va da pe-afară de mulţumire, dar nici vorbă, ea face remarci sarcastice prin tot biroul, bănuindu-i de motive suspecte pe cei care stabiliseră obiectivul. Atitudinea ei este nu doar de blamare, ci şi una uşor para-noidă. În mod sigur crearea unei atmosfere pesimiste nu va ajuta la îndeplinirea următorului set de obiective. Mai rău: se revarsă şi asupra celorlalţi din jurul ei şi, în orice mediu de muncă, persoana care face comentarii maliţioase va avea mult de pierdut, atunci când remarcile ei vor ajunge la urechile celor care au ajutat-o şi care, după

Cum se comportă	Cum ar trebui să-i răspundeţi

• Suspicios şi paranoid, mai ales în ce priveşte autoritatea. • Recurge la batjocură. • Vede lucrurile printr-o prismă negativă. ^ Critică. • Îşi raţionalizează remarcile critice prost primite de alţii, considerându-le juste şi adecvate. ^ Se foloseşte de sarcasm ca un pseudo-intelec-tual superficial, ca să pară că este în cunoştinţă de cauză şi se poartă ca şi cum nu merită efortul ca el să-şi bată capul cu o analiză mai aprofundată.	• Recurgeţi la umor ca să-i distrageţi atenţia; zâmbiţi. ^ Evitaţi-l de departe, când nu vă simţiţi prea strălucit, ca să nu cădeţi sub influenţa lui. • Străduiţi-vă din toate puterile să vă păstraţi optica pozitivă; fiţi politicos. • Înarmaţi-vă cu date concrete, statistici şi citate, ca să-i contracaraţi comentariile răutăcioase. ^ Puneţi-vă la îndoială propriile presentimente negative; nu cumva e vorba de suspiciunea lui, nicidecum de a dumneavoastră? ^ Nu vă lăsaţi antrenat în jocul lui cinic şi sarcastic. ^ La serviciu căutaţi compania persoanelor cu atitudine pozitivă.

toate probabilităţile, nu se vor mai grăbi să i se alăture data viitoare!

1 5 2

Un muzician supărat în taină că nu reuşeşte să-şi impună propriile creaţii în lumea studiourilor de înregistrări e ros de frustrare în timp ce ascultă CD-ul altcuiva pentru rubrica de recenzii muzicale la care scrie, spunându-şi în sinea lui: „Mie mi-ar fi ieşit mult mai bine!" În loc să-şi cultive relaţiile personale cu cei care l-ar putea sprijini, eventual să înveţe câteva strategii mai eficiente, el devine sarcastic, utilizându-şi rubrica pentru a critica din toate poziţiile muzica artiştilor locali, în paralel cu atacuri sub centură la adresa reputaţiei lor, şi totul sub pretextul „liberei opinii" şi al „criticii de presă" - când de fapt e pur şi simplu răutăcios şi vindicativ (Răzbunătorul).
O angajată care cultivă spiritul critic în birou dimineaţa nu numai cu geanta atârnată de umăr, ci şi cu o porţie consistentă de suspiciune în suflet. Nimic nu e bine şi nimic nu-i convine. Din punctul ei de vedere, firma nu face nici un fel de progrese, aşa că ea le subminează celorlalţi strădaniile de reuşită, ba chiar îşi foloseşte cinismul ca să pară superioară intelectual, purtându-se ca şi cum ar încerca să dea o mână de ajutor, dar nefăcând altceva decât să arate cu degetul toate neajunsurile din munca ta.
Incapabili să se adapteze la scliimbare, lucrătorii cinici vor avea inutil senzaţia că li se face concurenţă sau că trebuie să se arate suspicioşi, atunci când în echipă apar membri noi. Ei se simt spionaţi, vulnerabili. Spaima lor poate fi în legătură cu dorinţa de-a face o impresie bună sau cu riscul de-a se vădi că sunt incompetenţi. Teama declanşează atitudinea de evitare, prin comentarii sarcastice şi alte moduri de comportament care să-i îndepărteze pe ceilalţi, înainte ca ei să poată fi cei care adoptă atitudinea de respingere.

Cum facem faţă mâniei latente la serviciu şi... [1] 5 3 *Năpăstuitul*

„Zău că mă străduiesc", ar putea spune măgăruşul Hi-Ho, cunoscutul personaj din poveştile cu Winnie Ursuleţul. Ceea ce la fel de bine s-ar potrivi şi în cazul plângăreţului cu care sunteţi coleg de birou. „Asta e,

Cum se comportă	**Cum ar trebui să-i răspundeţi**
• Face pe victima, se lamentează, suspină. • Vede întotdeauna „partea goală a paharului". ^ Se autocompătimeşte. ^ Pesimist, se plânge mereu de ceva. ^ Se sabotează singur. • Pasiv; adeseori angajat pe un post sub capacitatea lui; posibil să aibă stări cronice de indispoziţie şi/sau adicţii. • Nu face nimic în plus faţă de ce scrie în fişa postului. • Manifestă şi unele trăsături ale Mutului.	• Ignoraţi-i văicăreala, fiindcă nu este cazul să-i întăriţi pozitiv acest comportament, dându-i atenţie. • Reamintiţi-i că are întotdeauna de ales: poate să plece şi să-şi conducă singur destinul. ^ Refuzaţi să munciţi in locul lui sau să deveniţi răspunzător pentru el. • Dacă-i sunteţi superior la serviciu, oferiţi-i instruire de stimulare a asertivităţii. ^ Oferiţi-i o alternativă la postul de contact direct cu clienţii, fiindcă e puţin probabil ca Năpăstuitul să aibă ca punct forte crearea unei prime impresii favorabile.

dacă am uitat. .. că doar n-am făcut-o intenţionat!" Nă-**păstuitulle** priveşte pe toate din perspectiva „ju**m**ătăţii g**o**a**le** a paharului". Oamenii de acest fel te vor întâmpina mereu cu o faţă lungă şi-ţi vor veni cu o sumedenie de explicaţii care să-i scuze că nu şi-au făcut treaba. Au în ei şi ceva din stilul Pricinosului, dat fiind că se simt veşnic nişte victime - martiri ai propriei cauze.

Angajata care lasă tragica pierdere a cuiva drag să-i definească absolut fiecare aspect al propriei existenţe, inclusiv nereuşitele de la serviciu, acţionează sub deviza: „Voi nu înţelegeţi". Dacă şeful ei, care i-a tot răbdat o vreme inerţia şi lucrările neterminate, decide in cele din urmă să pună piciorul in prag, chiar şi cu infinită compasiune, probabil că Năpăstuita îşi va perpetua mai departe statutul de victimă. Atunci când, în mod previzibil, ea revine la acelaşi laitmotiv, şeful ei s-ar putea să spună: „Ai dreptate, eu n-am pierdut niciodată pe cineva atât de apropiat, dar, după şase ani, eu zic că a venit deja momentul să-ţi vezi mai departe de viaţa ta. Raţional vorbind, nu poţi să mai dai vina pe această pierdere pentru slaba ta performanţă de la serviciu". S-ar putea chiar să-i întindă încă o mână de ajutor, la care nu-l obligă nimeni, propunându-i să stea de vorbă cu un psiholog şi să apeleze la programul de asistenţă pentru angajaţi, dar ea va refuza să-şi asume responsabilitatea pentru propriul comportament, etichetându-l pe şef drept „tiran" în faţa colegilor de muncă. Mentalitatea de victimă a acestei femei reuşeşte astfel să divizeze loialitatea angajaţilor, să-1 pună pe şef într-o postură jenantă şi să creeze un curent subteran de bârfă în mediul de la serviciu. Ea preferă să rămână „partea vătămată", în loc să urmeze sfatul primit şi să meargă mai departe - fiindcă în acest fel poate să se uite în continuare de sus la cei care „nu înţeleg".

Cum facem faţă mâniei latente la serviciu şi... [1 5 5]

Oamenii de acest fel pot căuta tot timpul câştigul secundar al tristeţii care-i macină, dibuind câte un nou-ve-nit în firmă căruia să-i depene povestea nenorocirii lor, culegând şi mai multă compasiune. Ce s-ar putea întâmpla, dacă femeia din exemplul dat ar renunţa la starea ei de mâhnire? In cazuri de pierdere prin deces, un angajat de acest fel s-ar putea să pună eronat semnul egal între „mă simt mai bine" şi „nu l-am iubit suficient pe cel plecat dintre noi" - oricât de ciudat ar părea.
Năpăstuitul măgăruş Hi-Ho şi tovarăşii lui de suferinţă s-ar putea să devină niţel cam abătuţi şi atunci când nu obţin ceea ce vor. Veţi fi martori la ceva izbucniri isterice sau „lichefieri emoţionale". Premiantul la toate materiile, majoreta curtată de toţi băieţii din şcoală sau campionul sportiv obişnuit să fie admirat de toţi până in clasa a XII-a eşuează în depresie, atunci când încep să se confrunte cu talente egale sau chiar superioare, după terminarea liceului.
Ţineţi minte că persoana pasiv-agresivă are uneori nevoie de atenţie, de dragoste şi de admiraţie, dar în acelaşi timp manifestă un comportament care literalmente îi îndepărtează pe ceilalţi. Când ceilalţi s-au săturat şi ies din relaţie, s-ar putea să vedeţi şi deprimare. Cauza ar putea fi ambivalenţa - agresorul pasiv nu se poate hotărî dacă vrea să rămână sau nu într-o anumită relaţie, slujbă, carieră academică. Adeseori, cei a căror concepţie de viaţă înclină mai degrabă spre „jumătatea goală", decât spre cea plină, sunt hipersensibili, pre-dispuşi la adicţii şi tentaţi să-şi aline singuri durerea. Lucru care poate lua forma abuzului de alcool sau de alte substanţe, a bulimiei, a pasiunii pentru jocurile de noroc, a exceselor sexuale - orice lucru care poate să le amorţească senzaţia de pustietate interioară, chiar şi numai temporar.

5 8
Stima de sine este o problemă pentru angajaţii pa-siv-agresivi fiindcă adeseori le lipseşte siguranţa necesară ca să rămână competitivi. Aşa cum subliniau Scott Wetzler şi Leslie Morey într-un articol de specialitate: „Ei se îndoiesc că ar putea avea succes, iar dacă totuşi se întâmplă, se aşteaptă ca reuşita să-i facă încă şi mai vulnerabili. În consecinţă, îşi inhibă singuri spiritul de competiţie şi ambiţia (legându-se singuri de mâini şi de picioare), transformând concurenţa în ceva făcut pe ascuns."[10]
Dacă vedeţi un coleg de serviciu sau un subaltern tergiversând îndeplinirea unei sarcini, subminându-şi deliberat propria eficienţă sau manifestând o mentalitate de victimă, „bietul de mine", s-ar putea să fie vorba pur şi simplu de un deficit al stimei faţă de sine, dar s-ar putea să fie şi ceva mai grav: o stare de angoasă profundă, pe lângă o lipsă de chef în general.
Cum facem faţă dezamăgirii
Lucrătorii sau elevii/studenţii negativişti ajung să facă faţă foarte greu, atunci când se instalează dezamăgirea. Li se destramă un vis. Le moare cineva drag. Realizează că lucrul după care tânjesc de multă vreme nu va fi niciodată al lor. Încăpăţânarea in pesimism poate începe din prima tinereţe - când nu eşti ales să faci parte din echipa de fotbal sau de majorete a şcolii, când nu eşti admis la colegiul sau la facultatea unde ai fi vrut să mergi. Atât cei tineri, cât şi adulţii ştiu ce înseamnă durerea sfâşietoare a iubirii neîmpărtăşite, iar miza jocului nu e cu nimic mai puţin importantă prin simplul fapt că eşti tânăr şi ai toată viaţa înainte.

Cum facem faţă mâniei latente la serviciu şi... [1 5 7]
Cum se face că unii oameni, deşi dezamăgiţi de o nereuşită - n-au fost acceptaţi, li s-a refuzat o relaţie, au ratat o medalie sportivă sau o ocazie favorabilă în cariera profesională ori în cea politică - se ridică a doua zi şi încep să-şi şteargă pierderea din suflet, înlocuind-o cu realizări şi împliniri, până ce ajung să nu-şi mai încapă în piele de mândrie şi de satisfacţia reuşitei, pe când alţii se scoală cu o atitudine negativă, care, lăsată în voia ei, duce la ostilitate ascunsă şi eventual la depresie? Într-o situaţie care îţi pune puterile la încercare, unii oameni eşuează din această cauză; alţii supravieţuiesc în ciuda ei; iar alţii au succes tocmai din cauza ei, devenind mai puternici de-a lungul timpului.
Gândiţi-vă la refrenul lui Donald Trump: „Eşti concediat!" Dumneavoastră cum i-aţi face faţă? Aţi rămâne şomer? V-aţi găsi altă slujbă, dar fără a remedia niciodată, în fapt, ceea ce a dat naştere problemei încă de la bun început? Sau, fără a vă face din aceasta o obsesie, aţi trage învăţăminte din ce n-a mers bine, v-aţi perfecţiona abilităţile, v-aţi construi o imagine mai bună şi aţi pune mâna pe o slujbă încă şi mai bună?

Sunt adversităţi pe care le putem transforma în lucruri apte să ne aducă satisfacţie. Faptul că suntem stăpâni pe proprie gânduri ne oferă şansa de a schimba o situaţie şi de-a o vedea într-o lumină nouă. Din păcate, în mult prea multe cazuri, nu criza în sine este adevărata problemă - ci felul în care reacţionăm noi în situaţia de criză. Într-o lume a muncii unde la loc de cinste sunt funcţia, statutul, banii şi realizările, încercaţi să aplicaţi metodele următoare, dacă dezamăgirea vă clatină ancorele sufleteşti:
• Acordaţi-vă timp ca să vă consumaţi părerile de rău. O mare dezamăgire în viaţă seamănă cu

pierderea cuiva drag - etapele prin care se trece sunt aceleaşi: negare, mânie, negociere, deprimare şi în final acceptare.
• Ajustaţi-vă aşteptările. Faceţi un pas înapoi. Analizaţi unde eraţi înainte, unde sunteţi acum şi unde v-aţi dori să fiţi. Vi s-a părut că aveaţi dreptul la ceea ce n-aţi obţinut? Nu cumva cereţi prea mult? Vă doboară ideea de „eşec" sau „pierdere", făcân-du-vă să vă simţiţi de parcă aţi fi stigmatizat? Dacă da, atunci relaxaţi-vă şi căutaţi să vă uşuraţi de povara unor aşteptări prea mari - coborâţi ştacheta sau debarasaţi-vă cu totul de ele.
• Trageţi învăţăminte din pierderea suferită. Până la un anumit punct, e normal să vă gândiţi în termenii „ar fi trebuit, aş fi putut, aş fi vrut". De obicei, când avem regrete, e vorba de vreun pas pe care nu l-am făcut sau de ceva ce bănuim abia acum, după ce faptul s-a consumat, că „s-ar fi putut" întâmpla. Dacă nu *înveţi* din ce n-ai reuşit să ai, nu vei *obţine* niciodată ceea ce vrei să ai. Puneţi punct acestei etape şi treceţi mai departe la cele ce urmează.
• Reformulaţi-vă dezamăgirea. Un ţel mai potrivit pentru capacităţile dumneavoastră v-ar putea călăuzi pe o cale care s-ar putea să vi se pară o adevărată binecuvântare, într-o zi. Dacă v-aţi pierdut serviciul, poate-a venit momentul să găsiţi un loc de muncă mai bun; să vă lansaţi într-o afacere pe cont propriu; să intraţi în alt domeniu profesional sau de activitate; să vă întoarceţi la şcoală şi să vă completaţi studiile; să petreceţi mai mult timp cu familia şi cu prietenii (chiar şi numai pentru o scurtă perioadă). Faptul că n-aţi obţinut media de studii pe care v-o doreaţi chiar credeţi că va

avea cu adevărat importanţă peste un an, peste cinci sau peste zece? Uitaţi-vă mai adânc în sufletul dumneavoastră şi căutaţi noi sentimente în privinţa pierderii suferite. Ce ocazii favorabile ar putea să vă deschidă în faţă? Ce atuuri personale aveţi, pe care să le exploataţi? ^ Încercaţi să adoptaţi alte genuri de comportament. Luaţi-vă noile aşteptări şi sentimente şi acţionaţi în concordanţă cu ele. Credeţi că nu puteţi? Mai mult ca sigur că rezistenţa la schimbare vă va ţîntui în acelaşi loc. Chiar şi micile schimbări aparent fără importanţă acumulează impuls pentru o viitoare metamorfoză.
• Practicaţi dialogul interior pozitiv. Eliminaţi din vocabularul dumneavoastră curent cuvintele „eventual" sau „nu cred că pot". Înlocuiţi formularea „sper să" cu „am să". Puneţi-vă întrebarea „de ce nu?" de fiecare dată când sunteţi tentaţi să vă gândiţi „n-are cum să meargă".
• Faceţi o listă cu reuşitele dumneavoastră. Consfinţiţi pe hârtie obiectivele urmărite. Faptul că le scrieţi şi le afişaţi la vedere este prescriptiv într-un mod foarte conştient şi convingător. Formulaţi în scris şi paşii de parcurs în direcţia fiecărui scop, astfel încât să vă puteţi bifa succesele.
^ Purtaţi-vă „de ca şi cum" puteţi. Atunci când vreţi ceva, încercaţi să vă comportaţi „de ca şi cum" aţi dobândit deja acel lucru, „de ca şi cum" puteţi. E la fel ca atunci când te îmbraci conform rolului profesional la care aspiri, mai degrabă decât celui pe care îl ai deocamdată, ajutând echipa de conducere a firmei să te vadă în ipostaza dorită.
^ Dacă n-aţi fost încă disponibilizat, pregătiţi-vă. Economisiţi în permanenţă bani. Concentraţi-vă pe

a vă face bine treaba. Perfecţionaţi-vă abilităţile şi CV-ul, astfel încât să nu vă simţiţi prizonier intr-un anume loc de muncă.
• Înconjuraţi-vă cu resursele potrivite - oameni pozitivi şi stimulativi. Petreceţi minimum de timp posibil cu negativiştii. Citiţi articole şi cărţi despre oameni care s-au bucurat de succes. Învăţaţi să gândiţi ca un om care crede şi face!

^ Perseveraţi. Fraţii Wright au renunţat la invenţia lor? Nu! Martin Luther King a lăsat ameninţările şi violenţa să-i schimbe visul? Nu! Hayden Smith s-a oprit pe drum? Evident că n-aţi auzit de Hayden Smith. El a renunţat! Cei a căror performanţă nu se ridică la înălţimea aşteptărilor nu se simt stăpâni pe viaţa lor, în timp ce performerii aderă la o etică a muncii şi îşi păstrează vie motivaţia care-i animă.
Dezamăgirea vă poate defini. Alegeţi să vă depăşiţi amărăciunea şi să revendicaţi posibilităţi noi şi incitante, care vă vor ilumina calea ce vi se deschide în faţă.

Pricinosul

În mediul medical nu e deloc ceva neobişnuit să vezi un pacient care nu-şi asumă nici o responsabilitate pentru a se simţi mai bine: pacientul recalcitrant sau, cum i-am putea spinii' în limbaj familiar, „plângăreţul care nu se lasă ajutat". Pe aceşti oameni îi înfurie faptul că sunt bolnavi sau că îi doare ceva. Desigur, până la un punct este perfect normal să te simţi mânios - nimeni nu-şi doreşte să nu fie sănătos! Dar când un pacient dă vina pe alţii (uneori chiar iniţiind acţionări în judecată pentru

Cum facem faţă mâniei latente la serviciu şi... [60]

Cum se comportă	**Cum ar trebui să-i răspundeţi**
• Nu poate discuta în contradictoriu fără să se certe. • Evită responsabilitatea. • Îşi varsă amaruI pe toţi ceilalţi. ^ Minimalizează sau exagerează. ^ Raţionalizează.	^ Căutaţi să aveţi o idee clară asupra datelor reale şi semnalaţi-le ca atare. ^ Nu-i rezolvaţi sarcinile de serviciu sau lucrările de la şcoală. ^ Restrângeţi-i timpul acordat pentru „descărcare"; întoarceţi-i spatele şi plecaţi. • Nu vă certaţi. ^ Evitaţi reacţiile necontrolate, de tip reflex automat.

malpraxis, care nu se justifică) sau îşi sabotează singur însănătoşirea, refuzând să urmeze sfaturile primite şi tratamentul prescris, începi să te întrebi dacă nu cumva urmăreşte un avantaj secundar.
Helen, de exemplu, are dureri de spate, dar care se prezintă mult mai rău decât s-ar putea aştepta doctorii, judecând după radiografiile făcute. Dacă medicul curant o trimite pe Helen, o pacientă veşnic nemulţumită, să stea de vorbă cu un psiholog, iar acesta **îi** recomandă un psihiatru, în ideea de-a apela eventual la o medicaţie antidepresivă sau anxiolitică, Helen mai că nu ia foc - din mânia ei ascunsă scapără scântei! În simptomatologia durerilor de spate **se** constată în prezent o incidenţă crescută a stărilor de depresie şi stres, deci nu e nimic

anormal ca un medic să investigheze şi prezenţa acestor stări, iar pe pacienţii ca Helen să-i trimită la consultaţii de specialitate, dacă există simptome de deprimare şi anxietate.
„Ce să caut eu la un doctor de nebuni?!", s-ar putea să spună Helen. „N-are cum să mă facă el bine pe mine. El crede că n-am nimic, că doar mi se pare!" Formulând problema aşa, Helen distorsionează adevărul astfel încât să se potrivească cu dorinţa ei de evitare, pentru a rămâne în siguranţă: atâta timp cât poate refuza să admită o legătură între ceea ce se petrece în mintea ei şi durerea fiziologică, poate mai departe să dea vina pe doctor(i). E posibil ca Helen să fie şi egocentrică într-o oarecare măsură: cerând să i se ia în considerare suferinţele, îşi asigură, într-adevăr, avantajul secundar al atenţiei pe care i-o acordă ceilalţi. Proiectând în afară stări negative, are parte de

compasiune. Acest lucru poate să se transforme foarte repede într-un tipar comportamental circular, care se alimentează singur şi care îl ţine pe medic ca pe ghimpi, până ce acesta îşi pierde răbdarea şi o trimite pe Helen la alt specialist. După care ea se va plânge că a fost „abandonată" sau poate să-1 abandoneze chiar ea pe medicul care-o tratează, din proprie iniţiativă - tot plimbându-se de la un doctor la altul în căutarea unui „tratament minune", ea va avea parte, fireşte, de un curent constant de simpatie şi solicitudine, cel puţin iniţial, din partea fiecăruia. Helen are un folos secundar de câştigat, întreţinându-şi indispoziţia şi evitând adevăratul tratament de care are nevoie. Pe deasupra, ciclul compasiunii ajunge să-i scoată din minţi pe cei din familia ei şi pe prieteni.
Într-un context profesional, angajaţii care dau mereu vina pe ceva sau cineva vor apela la acelaşi tipar comportamental al „plimbatului de la unul la altul". Sau s-ar

putea să asistaţi la următorul scenariu: i-aţi trimis unui coleg tabelele electronice de care avea nevoie, plus fişierele anexate, de mai multe ori. Dar el are întotdeauna o scuză cu care să justifice de ce nu v-a răspuns. „Poţi să-mi mai trimiţi fişierele alea o dată?", vă întreabă el, exact când se apropie termenul la care aveaţi de predat amândoi materialul în cauză. Încă o problemă pentru dumneavoastră, încă o întârziere. Vă vine să vă răţoiţi la el: „Să nu-ţi închipui că o să mă dau acum peste cap ca să le fac pe toate in viteză, numai fiindcă nu-ţi planifici tu treaba ca lumea!"
Dar dacă acest coleg are într-adevăr o scuză întemeiată? Poate că l-a părăsit nevasta şi s-a trezit brusc că trebuie să se ocupe singur de copii. Facturile se tot adună, fetiţa lui s-a îmbolnăvit grav... pur şi simplu are prea multe de dus şi nu mai face faţă! în acest caz, conduita lui ar putea *părea* să fie pasiv-agresivă, când o comunicare sinceră şi fără ocolişuri ar fi împrăştiat orice fel de neînţelegere. Compasiunea şi sprijinul celor din jur îl vor ajuta să-şi recapete tăria şi să-şi rezolve problemele. Ţineţi minte, însă: dacă e vorba de un folos secundar, compasiunea şi susţinerea nu vor face altceva decât să alimenteze pe mai departe problema!
Mutul
Imaginaţi-vă o situaţie in care părinţii îşi înscriu fetiţa la o şcoală privată fiindcă este nefericită, dar din clipa in care primeşte uniforma şcolii respective, fiica lor face ce face şi nu ajunge niciodată la ore. Iată un exemplu în care cineva recurge la tăcere pentru a exprima ceva cu multă forţă. Fetiţa în cauză azi pretinde că a pierdut

6 1
Dr. Tim Murphy şi Loriann Hoff Oberlin

Cum se comportă	**Cum ar trebui să-i răspundeţi**

• Ignoră, evită, neagă. • Recurge la tăcere. • Reprimă tot. ^ Nu duce nimic până la capăt. ^ Tărăgănează, şovăie. ^ Îţi ascunde dinadins informaţii sau te exclude de la discuţii. • Când treaba se complică şi situaţia devine tensionată, se face mic şi nu mai scoate o vorbă.	^ Nu vă simţiţi în postura cuiva care ar pretinde lucruri fără temei. ^ Păstraţi-vă respectul de sine. ^ Aşteptaţi-vă din partea lui să nege că ar fi vreo problemă. • Trataţi cu căldură atitudinea lui glacială. ^ Refuzaţi să-i răspundeţi la fel, când vă tratează cu muţenia. ^ Fiţi foarte clar în comunicaţii. ^ Lămuriţi ce anume aşteptaţi de la el. ^ Nu porniţi de la premisa că tăcerea lui înseamnă aprobare (sau dezaprobare).

autobuzul spre şcoală; mame, că are o migrenă; şi poimâine, că nu ştiu care profesoară are ceva cu ea. De fiecare dată, ea neagă ceea ce se petrece cu adevărat, uneori chiar şi faţă de ea însăşi. Dacă îşi maschează cumva adevărata intenţie (aceea de a nu mai merge la şcoală), atunci reuşeşte să-i manipuleze pe toţi şi, foarte probabil, să-şi saboteze singură propriul viitor.

Cum facem faţă mâniei latente la serviciu şi... [62]

Şi adulţii recurg la tăcere de foarte multe ori. Închi-puiţi-vă că sunteţi profesorul unei grupe de studiu universitar - mai ales dacă este un curs desfăşurat pe Internet, comunicarea făcându-se exclusiv în scris - şi că, de fiecare dată când le cereţi cursanţilor, de mai multe ori pe parcursul semestrului, să vă trimită e-mailuri în care să vă spună cum se descurcă cu materia studiată şi în ce fel cred ei că i-aţi putea ajuta, rămân toţi muţi ca mormântul. Dumneavoastră le interpretaţi tăcerea ca semnificând „ne descurcăm şi singuri, mulţumim frumos" - şi rămâneţi cu gura căscată de uimire la sfârşitul semestrului, când unul dintre ei, completând formularul oficial de feedback destinat decanului, scrie acolo că grupa lor s-ar fi aşteptat la mai multă asistenţă din partea dumneavoastră.

Închipuiţi-vă o biserică plină de enoriaşi care stau tăcuţi şi ascultă o predică lungă şi întortocheată, plictisiţi de uniformitatea ei anostă. Dacă acest cleric îşi ţine auditoriul captiv pentru că se simte copleşit de programul istovitor care-l aşteaptă şi îi e necaz că nu se oferă nimeni să-l ajute, atunci este o atitudine bine mascată social, fiind un reproş făcut în tăcere. Dacă se simte îndreptăţit să le răpească din timp celorlalţi, atunci există aici şi un strop de „vedetism" sau de orgoliu exacerbat. Cei care obişnuiesc să vorbească în public trebuie să aibă în ei niţel „vedetism", dar de la un punct încolo va atrage după sine numai necazuri.

O tăcere de acest fel s-ar putea să auziţi (!) atunci când colegul dumneavoastră de serviciu alege să nu transmită mai departe nişte informaţii care i-ar scuti pe alţii de neplăceri, de mari bătăi de cap sau de griji. Sau poate fi situaţia în care şeful ia o decizie cu repercusiuni pentru dumneavoastră şi nu vă dezvăluie în totalitate de ce. Dacă lucraţi pentru un patron care este şi managerul

firmei şi vă treziţi concediat, s-ar putea să nu aflaţi niciodată care a fost cauza. Într-o firmă de mai mari dimensiuni, dacă şeful vă mută cu biroul în altă parte sau vă ia locul de parcare rezervat, ca să se răzbune pe dumneavoastră pentru ceva, această răceală bruscă sau „lovitură pe muteşte" transmite un mesaj negativ foarte puternic, chiar dacă indirect.

Vedeta

Am lăsat la urmă Vedeta pentru că trăsăturile acestui tip de personalitate coexistă cu alte stiluri de conduită la serviciu. Indubitabil că, în viaţa dumneavoastră profesională, veţi da peste mulţi care-şi închipuie că sunt Vedete. Acest tip de conduită se încadrează şi în spaţiul de suprapunere dintre personalitatea narcisistă şi alte trăsături caracteristice agresivităţii pasive (vezi anexa).

Vedetele s-ar putea să creadă că merită statutul de „superstar". Adevărul e că, în mintea lor, inşii de acest fel chiar se văd ca pe nişte „legende vii". Vedeta nu se dă în lături să-şi aroge merite, să profite de orice ocazie ca să-şi facă publicitate sau să câştige în notorietate, aflându-se în locul potrivit la momentul potrivit. Exponentul tipic al acestui stil de conduită îşi va promova propriile interese, nu pe ale tale - cum ar fi, de pildă, avocatul pe care l-ai angajat ca să reprezinte interesele copilului tău, al cărui handicap impune condiţii educaţionale speciale. Te-ai aştepta la niţică simpatie din partea lui sau cât de cât la empatie, nu? Îşi trâmbiţează foarte sigur pe el capacităţile profesionale, până ce te convinge că e un „avocat de prima mână", dar din clipa în care şi-a încasat onorariul de angajare, nu ţine seama

Cum facem faţă mâniei latente la serviciu şi...

Cum se comportă	**Cum ar trebui să-i răspundeţi**
• Îl interesează doar scopurile proprii, e preocupat numai de sine. ^ Reuşeşte să se facă simpatizat. ^ Crede despre sine că este „superstar" şi pretinde să fie tratat altfel decât restul lumii. ^ Face paradă de propriile realizări. ^ Îi desconsideră pe alţii, nu ţine cont de reguli. ^ Vede în toată lumea un concurent. ^ Manifestă foarte puţină empatie sau deloc. ^ Se vede deja „o legendă vie". ^ Formează triunghiuri relaţionale.	• Fiţi conştient că, deşi puteţi avea o părere bună despre el, in timp vor apărea probleme. • Fiţi conştient că va respinge poveţele altora, oricât de bine intenţionate. ^ Integraţi-l în echipă, punându-i la treabă atuurile personale; ajutaţi-l să simtă că ideile sale sunt de o importanţă vitală. • Nu daţi importanţă firii sale atotştiutoare. • Nu vă contraziceţi cu el în legătură cu „cine are dreptate", fiindcă este convins că întotdeauna el are dreptate.

de nimic altceva decât de propria-i părere. Nenumărate greşeli apar una după alta. Pe documentele întocmite nu e în stare nici măcar să înscrie corect numele copilului, al şcolii sau denumirea exactă a handicapului de care suferă copilul. După ce că te pune tot pe tine la plată pentru corecturile necesare, se face foc şi pară, când tu

îi spui să te mai păsuiască o vreme, fiindcă nu ai toţi banii. Cum poţi să fii atât de nerecunoscător, când ai unul dintre cei mai buni avocaţi?! Cel puţin aşa spune el... Acelaşi scenariu l-am putea aplica şi în cazul multor altor tipuri de prestatori de servicii - agentul de vânzări auto, brokerul de bursă, oricine.

Vedeta are categoric potenţial

Dacă are loc o canalizare constructivă a energiilor lor, multe asemenea Vedete îşi pot folosi buna părere despre sine în scopuri benefice. Realmente îţi trebuie ceva îndrăzneală, ca să te ridici în faţa unei mulţimi de oameni şi să iei cuvântul, să joci într-o piesă sau să-ţi asumi rolul de lider. După dr. Nina Brown, specialistă în consiliere psihologică şi autoarea cărţii *Working with the Self-Absorbed: How to Handle Narcissistic People on the Job* („Colaborarea cu narcisiştii: cum trebuie trataţi la serviciu cei preocupaţi numai de propria persoană"), o doză de narcisism la adulţi care nu depăşeşte pragul patologic se va manifesta prin empatie, creativitate şi capacitatea de a amâna satisfacerea dorinţelor personale, acceptând în acelaşi timp responsabilitatea proprie, precum şi spaţiul personal şi graniţele celorlalţi.[11] Mai cuprinde şi capacitatea de a face haz (inclusiv de propria persoană) şi de a înfiripa relaţii reciproc satisfăcătoare. O mulţime de oameni din structurile guvernamentale sau din armată, actori şi actriţe, sportivi şi oameni de afaceri reputaţi au ajuns prin forţe proprii la statutul de „superstar" în domeniile lor. Mulţi au tot dreptul să fie mândri de ei, au nevoie să-şi delege din responsabilităţi şi şi-au câştigat cu efort real avantajele de care se bucură

în viaţă, dar, fireşte, a fi cu adevărat „de prima clasă" înseamnă să nu păşeşti niciodată peste oameni sau să-i calci in picioare, ca să-ţi atingi scopurile, să realizezi ce ţi-ai dorit sau să-ţi menţii statutul.

Când Vedeta devine o problemă

Bun, deci la una dintre extremele spectrului, calităţile de Vedetă pot fi canalizate înspre productivitate, strategie şi viziune progresistă; pe de altă parte, însă, când narcisismul depăşeşte un anumit prag, devine patologic, dominator şi dăunător. Nina Brown este de părere că personalităţile egocentrice posedă o doză considerabilă de mânie - atât exprimată, cât şi latentă. „Mânia este un tip de emoţie care pare să le fie foarte la îndemână, deci nu va rămâne prea multă vreme în stare latentă", spune dr. Brown. Atunci când preocuparea de sine depăşeşte limita, Brown o numeşte „tipar narcisist distructiv". În acest caz, Vedeta noastră s-ar putea să vă transmită mesaje contradictorii, provocându-vă mânia şi atingându-vă punctele sensibile. Amintiţi-vă de exemplul cu avocatul - insul care consideră că a făcut o treabă atât de splendidă, încât este îndreptăţit să vă taxeze exagerat pentru serviciile lui. Când îi cereţi să-şi reducă puţin pretenţiile, el vă spune că aţi angajat „unul dintre cei mai buni avocaţi", fapt care ar putea să vă creeze un sentiment de vinovăţie. Vedetele se pricep de minune să emită aceste mesaje contradictorii, pentru că îşi disimulează vorbele şi faptele în aşa fel încât să proiecteze în afară o imagine bună. Mulţi asemenea inşi devin ceea ce numim noi „un fals erou social", pentru că simt

nevoia să-i impresioneze pe alţii cu isprăvile lor măreţe. Adeseori, ei simt nevoia să se impresioneze şi pe ei înşişi. Deşi proiectează în afară o părere bună despre ei înşişi, în multe cazuri e vorba de o părere eronată, nu de un mod sănătos de-a se concepe pe sine. Le este teamă de respingere şi de situaţiile stânjenitoare şi nu vor să aibă senzaţia că şi-au provocat singuri propriile probleme, pentru că evită cu orice preţ să se simtă vinovaţi şi să-şi asume vreo vină. Gândiţi-vă la mult-uzitatele clişee pe care le folosim atunci când vine vorba despre agenţii de vânzări, despre constructorii pe care-i chemăm să ne repare sau să ne renoveze casa sau, aş îndrăzni eu să spun, despre unii demnitari (chiar dacă, după ce această carte va apărea pe piaţă, pot să bag mâna-n foc că toată lumea va sta cu ochii pe mine!). Haideţi să fim cinstiţi: sunt anumite profesii în care cei ce le exercită trebuie să fie mai mult decât buni de gură, dar nu toţi se şi ţin de cuvânt. Dacă sunt buni meseriaşi şi între vorbele şi faptele lor există congruenţă, atunci da, îşi vor face treaba conform aşteptărilor. Dar când constructorul pe care l-aţi angajat vă dă mesaje contradictorii, e foarte probabil să vă coste mai mulţi bani şi ceva bătaie de cap

în plus. Renovarea bucătăriei pe care aţi comandat-o s-ar putea să dureze nu trei săptămâni, ci şase luni - plus zece miare peste devizul iniţial!
Stilul indirect al Vedetei poate provoca modificări bruşte de comportament - personajul in cauză devine pe neaşteptate supus sau plin de pocăinţă, dar în continuare lipsit de veritabilă empatie. Cei care rămân încăpăţânaţi pe poziţie vor forma adeseori „triunghiuri relaţionale", ducându-se cu problema în litigiu la o terţă persoană (ca să te pună pe tine într-o lumină proastă şi să pară ei puternici), în loc să negocieze direct disputa. Din câte se pare, au lipsit de la ora de geometrie în care

s-a predat lecţia cu „distanţa cea mai scurtă dintre două puncte este linia dreaptă". Formarea triunghiurilor relaţionale perpetuează mânia tuturor. Ca tactică, trian-gulaţia este jenantă şi obositoare - ca atunci când un coleg de echipă de la serviciu (sau un coleg de clasă la şcoală) vă ocoleşte cu o anumită problemă şi se duce cu ea, trecând peste capul dumneavoastră, direct la şef (sau la profesor). În aceasta constă formarea unui triunghi relaţional, care împrăştie problema în trei direcţii. La rigoare *poate* să dea rezultate, ca ultim mijloc de intervenţie atunci când există un impas, dar, aşa cum ştim deja cu toţii, comunicarea directă este întotdeauna varianta optimă - cu siguranţă ca prim pas spre rezolvarea unei probleme. Altfel, formarea unui triunghi relaţional are ca efect stârnirea mâniei cuiva, punându-l într-o situaţie jenantă sau iscând alte dificultăţi.

Cum ne purtăm cu Vedeta la serviciu

Dacă Vedeta este şeful dumneavoastră, nu vi se va părea că mai aveţi şi-o altă viaţă decât cea de la birou - dar trebuie să aveţi! Altfel, stresul s-ar putea să-şi facă simţită prezenţa sub forma unor tulburări somatice, cum ar fi dureri de cap din cauza tensionării muşchilor gâtului şi ai scalpului sau dureri de stomac. Când lucraţi cu Vedeta, ţineţi minte că niciodată nu-i vorba de dumneavoastră! N-o luaţi în nume personal, atunci când vă vorbeşte repezit şi monosilabic, şi nu vă lăsaţi ros de îndoieli din cauza atitudinilor şi a remarcilor sale critice. Dar nici nu vă înhămaţi la remorca acestui şef, căci e puţin probabil ca el să aibă printre priorităţi îndrumarea dumneavoastră - cariera lui contează cel mai mult, şi

nu capacitarea subalternilor! Dumneavoastră nu sunteţi acolo decât ca să-i fiţi de folos.

Dacă există prea multe Vedete în organizaţia dumneavoastră, probabil că va trebui să vă gândiţi la o nouă slujbă. Cei ce deţin poziţii de autoritate în firmă au o părere mult prea bună despre ei înşişi şi, foarte probabil, iau decizii numai din propriul punct de vedere, departe de ce le-ar fi de ajutor clientului, consumatorului sau angajaţilor. Actualizaţi-vă permanent CV-ul şi cultiva-ţi-vă relaţiile personale utile. Aveţi tot dreptul şi meritaţi să vă simţiţi încrezător în dumneavoastră. Atunci când simbolurile autorităţii rămân tăcute şi scumpe la vedere, rareori avenfurându-se afară din birourile lor aşezate in cele mai bune locuri din clădire, veţi vedea cum stilul lor de conducere difuzează subtil în josul ierarhiei, făcând ca directorii de departamente şi managerii de proiecte să se poarte în aceeaşi manieră egocentrică. „Cum e turcul, şi pistolul" - managerii îşi pliază conduita după organizaţie.[12] Apoi, vă daţi seama că trebuie să luaţi decizia fie de a tolera acest lucru, fie de a pleca, dacă nu vreţi să cădeţi în mrejele lor şi să copiaţi şi dumneavoastră conduita negativă predominantă. Căutaţi să aveţi întotdeauna clar in minte ce obiective urmăriţi şi ce îndatoriri vă revin. Documentaţi-Ie pe hârtie. Faceţi tot posibilul să rezolvaţi problemele şi nu vă angrenaţi in bârfa de la birou.

Atunci când Vedeta vă este coleg de muncă, poate că nu va fi nevoie să vă faceţi griji că veţi fi concediat, dar veţi asista la urcuşul lui constant pe scara ierarhică, linguşind in stânga şi în dreapta şi nedându-se în lături de la nimic, pentru că, aşa cum subliniază dr. Alan A. Cavaiola şi dr. Neil **J.** Lavender, autorii cărţii *How to Deal with Dysfunctional People at Work* („Cum ne purtăm cu personalităţile disfuncţionale la serviciu"): „Acesta este

tipul de om căruia **îi** place să se aşeze in fotoliul şefului, după ce toată lumea a plecat acasă la sfârşitul programului, ca să vadă dacă-1 încape."[13] Nu vă aşteptaţi la schimbare, fără prea mare înţelegere şi efort din partea persoanei respective - şi în nici

un caz din partea d**u** eavoastră. Alegeţi-vă cu mare prudenţă disputele, fiindcă nu veţi ajunge nicăieri discutând în contradictoriu. Nu speraţi la empatie şi ţineţi pentru du**mn**eavoast**r**ă orice lucru care vă afectează prof**un**d. Cu certitudine vă veţi pune singur într-o postură vulnerabilă, dacă-i împărtăşiţi ceva personal, şi e foarte puţin probabil să obţineţi vreo reacţie care să vă dea senzaţia că sunteţi ascultat sau compătimit. Mai rău: indivizii preocupaţi doar de ei înşişi vă pot face praf şi pulbere încrederea, pentru că nu au o noţiune clară asupra graniţelor personale şi consideră că anumite reguli (cum ar fi aceea de a păstra un secret) vi se aplică numai d**u** eavoastră, nu şi lor.

Atunci când Vedeta este subalternul dumneavoastră,

ambivalenţa domneşte cu loialitatea la suprafaţă (şarmul aparent), în timp ce el caută de fapt metode prin care să vă doboare. Regulile valabile în general pentru salariaţi nu i se aplică şi insului în cauză - cel puţin aşa raţionează mintea lui întortocheată. Subaltemul-Vedetă nu are noţiunea graniţelor personale (dă buzna în biroul dumneavoastră, vă întrerupe mereu când vorbiţi, vă invadează spaţiul personal), nu sesizează indicii importante şi, adeseori, nu se oboseşte să respecte ordinea ierarhică (trecând peste capul du**m** neavoastră sau ocolin-du-vă autoritatea). Nu este deloc candidatul ideal pentru posturi in care există un contact direct cu clientul, fiindcă aroganţa lui face o primă impresie foarte proastă. Dacă încercaţi să-i aduceţi la calea cea bună pe angajaţi cărora nu le pasă decât de sine, foarte probabil că vă vor

respinge îndrumarea. Lăsaţi-o baltă - vor găsi ei ceva de care să se plângă în critica dum**n** eavoastră constructivă, făcându-vă să vă simţiţi vinovat că n-aţi avut de lucru şi v-aţi apucat să le oferiţi feedback!

Dar, dat fiind că mulţi dintre performerii cu rezultate remarcabile nu duc deloc lipsă de orgoliu, canalizaţi-l în aşa fel încât să aveţi de câştigat de pe urma lui. Spe-c**ul**aţi-1e dorinţa de a fi mai sus decât toţi ceilalţi. Cavaiola şi Lavender scriu în cartea lor că angajatul narcisist reacţionează mai bine la termeni cum ar fi *admirat, cel mai bun, deosebit de valoros* şi *superior.*[14] Pentru a întări în mod pozitiv ceea ce vă doriţi să vedeţi mai des la subalternii d**umn**eavoastră Vedete, vă propunem să vă formulaţi doleanţele pornind de la aceste cuvinte, în exprimări cum ar fi:

„Aş vrea să te văd cu mai multe realizări la activ, fiindcă toată lumea te *admiră* pentru ambiţia şi hotărârea cu care perseverezi până obţii un contract. Hai să stabilim un nou obiectiv de vânzări, ţinând cont de chestia
asta."

„Pur şi simplu tu eşti *cel mai bun,* când vine vorba să lămurim probleme de felul ăsta. Crezi că poţi avea un răspuns pentru mine până mâine la sfârşitul programului?"

„Vreau pe cineva *deosebit de valoros* care să-şi asume sarcina asta. Am nevoie exact de omul potrivit."

„Atuurile tale sunt *superioare* în domeniul de care vorbim, dragă Jane! Tocmai de-aceea vrem să te scoatem din celălalt proiect, ca să-ţi poţi concentra toată atenţia pe problema care ne frământă."

Din clipa în care l-aţi convins pe angajatul-Vedetă să se implice într-un proiect sau în rezolvarea unei probleme, asiguraţi-i cât mai multe ocazii cu putinţă pentru a beneficia de feedback din partea celorlalţi, fiindcă acest

lucru îl obligă să coboare - chiar şi numai temporar - de pe piedestalul său. Reamintiţi-i că efortul în echipă înseamnă să-ţi treci în plan secundar instinctele competitive şi să-i ajuţi pe toţi ceilalţi să se achite de misiunea comună.

Cum facem fată mâniei latente la serviciu

Luaţi din acest capitol tot ce înseamnă noi informaţii şi sfaturi care vă pot ajuta să faceţi faţă mai bine situaţiilor, să munciţi mai cu spor şi să nu ajungeţi să vă purtaţi ca vreunul dintre cele opt tipuri de personalitate afectată de mânie. Ori de câte ori trebuie să înfruntaţi mânia latentă a cuiva, în mediul de muncă sau la şcoală, noi vă sugerăm să faceţi următoarele lucruri:

• Îngăduiţi-i puţină libertate persoanei pasiv-agre-sive, dar stabiliţi limitele peste care nu se poate trece.

^ Când trebuie să răspundeţi, fiţi precaut. Luaţi-vă distanţă şi acordaţi-vă timp de gândire.
• Rezistaţi tentaţiei de a răspunde cu aceeaşi monedă. Păziţi-vă de reacţiile necontrolate, de tip reflex automat.
^ Refuzaţi să vă asumaţi mânia celuilalt. O fi tristeţea molipsitoare, dar dumneavoastră n-aveţi motive să vă întristaţi.
• Nu vă ignoraţi propriile emoţii, frustrări şi sentimente de derută. Faceţi o distincţie clară între impresii şi realităţi concrete. Fiţi conştient de faptul că alţii ar putea încerca să vă manipuleze stările afective.

• Nu încercaţi să-1 „faceţi bine" pe cel mânios sau să speraţi într-o schimbare miraculoasă.
• Faceţi afirmaţii la persoana întâi singular şi transmiteţi mesaje clare şi consecvente.
• Probaţi cu documente problemele de conduită, în conţinutul evaluărilor de performanţă ale celui în cauză, dacă sunteţi şeful sau profesorul lui; demascarea mâniei latente a unui superior e o treabă foarte dificilă.
• Staţi mai întâi de vorbă cu colegii dumneavoastră de muncă, adunaţi documentele necesare şi abia apoi duceţi-vă la managerul dumneavoastră. Nu reacţionaţi la mânia ascunsă sau la agresivitatea pasivă a altcuiva prin bârfă sau prin comportament agresiv.
• Distanţaţi-vă. În cel mai rău caz, s-ar putea să fiţi nevoit să puneţi capăt unei relaţii, să vă schimbaţi locul de muncă sau să vă mutaţi în altă clasă. În cazul cel mai fericit, persoanele care îşi disimulează (şi îşi proiectează asupra altora) propria mânie pleacă ele, lăsându-vă în pace pe dumneavoastră şi pe ceilalţi colegi.

5

Cum recunoas tem mânia latentă în cupluri şi căsnicii

ntr-o zi la serviciu, Tom a primit un telefon de la soţia lui, Sarah.
„Grea zi a mai fost şi asta. Ce zici, ai chef să ieşim în oraş deseară la cină?", l-a întrebat Sarah.
„Nu ştiu să spun de-acum când o să ajung acasă", a răspuns Tom. „Du-te tu, nu mă aştepta şi pe mine."
„Of, m-am plictisit să tot ies la masă de una singură! Nu se poate să facem şi noi ceva împreună?!"
„Auzi, acum chiar că sunt ocupat... şi tu vii iar să mă întrerupi. Nu mai pot să stau la telefon. Vorbim mai târziu!" După care Tom a închis telefonul.
Sarah l-a sunat imediat înapoi. Atinsă de aluzia lui cum că şi-a făcut un obicei din a-l suna la serviciu (ceea ce nu era adevărat), Sarah se simţea acum şi mai iritată, dar Tom nu i-a mai răspuns deloc, a lăsat apelul să se ducă direct în mesageria vocală.
În acest capitol vom da la iveală mânia ascunsă şi curenţii subterani negativi care afectează cuplurile şi

căsniciile, pornind de la tot ceea ce am aflat până aici. Toţi cei care au vreun fel sau altul de relaţie sentimentală stabilă au de învăţat de aici, dar noi ne vom referi în cea mai mare parte a materialului nostru la soţi şi soţii.
Atunci când doi oameni formează un cuplu, procesul psihic individual al fiecăruia - adică modul său de a fi şi felul în care îşi croieşte drum prin viaţă în general - fie îl completează pe al celuilalt, fie vine să i se opună. La fel de bine am putea spune, în loc de proces psihic individual, mod automat de a fi, fiindcă acesta este „regimul de operare" în care alunecăm cel mai uşor. Dumneavoastră ce proces psihic sau mod automat de-a fi aveţi? Vi se întâmplă vreodată să fugiţi de răspundere, să inventaţi o scuză şi să daţi vina pe partenerul/partenera dumneavoastră? Să păstraţi tăcerea şi să vă menţineţi la distanţă? Să adoptaţi o atitudine critică? Sunt ceilalţi nevoiţi să calce ca pe ouă, din cauza stilului dumneavoastră conflictual? Nimeni nu-i perfect, dar dacă dumneavoastră vă cam grăbiţi să adoptaţi aceste tipuri de conduită, e foarte probabil ca persoana lângă care trăiţi să-şi dea seama mai repede decât dumneavoastră ce stil aveţi.

Trăsături, obiceiuri, deprinderi de comunicare şi de rezolvare a problemelor, concepţii de viaţă optimiste sau pesimiste, precum şi modalităţi specifice de stăpânire a mâniei - toate vin să se contopească în evoluţia complexă şi dinamică a parteneriatului şi mariaj ului. Tema biblică a „celor două fiinţe care se fac una" serveşte drept călăuză în multe aspecte ale relaţiei de cuplu, dar nu trebuie să uităm nici o clipă că avem de-a face cu două individualităţi distincte, fiecare cu un trecut şi un prezent, fiecare cu propriu-i bagaj de trebuinţe, temeri şi probleme nerezolvate - pe care cei doi le pot aborda deschis şi fără ocolişuri sau, dimpotrivă, într-o manieră

indirectă. Atunci când nevoile unuia sau altuia dintre parteneri rămân nesatisfăcute, când frica sau neliniştea se ridică în calea împlînirii ţelurilor şi a fericirii sau când cei doi nu reuşesc să progreseze nici pe drumul propriu, nici pe cel al vieţii de cuplu, negativismul şi/sau ambiguitatea îi pot tenta foarte uşor să-şi ascundă emoţiile, să-şi disimuleze motivele de iritare şi s-o ia mult pe ocolite, în felul în care abordează problemele şi se poartă unul cu celălalt.

Cuplul formează un fundament important

O căsnicie solidă nu numai că este piatra de temelie a celulei familiale extinse, ci are şi o extraordinar de mare influenţă asupra stării dumneavoastră generale de sănătate. După Linda J. Waite, sociolog, şi Maggie Gallagher, cercetător ştiinţific, autoarele cărţii *The Casefor Marriage* („Argument pentru căsătorie"): „Dovezile adunate în patru decenii de cercetare sunt surprinzător de clare: o căsnicie bună este, atât pentru bărbaţi, cât şi pentru femei, varianta în care au cele mai mari şanse să trăiască mult şi să fie sănătoşi."[1] Multe studii ştinţifice consemnează legăturile dintre starea civilă de persoană căsătorită şi starea de bine general.[2]

Pe de altă parte, însă, datele prezentate la adunarea generală anuală a Asociaţiei Psihologice Americane din anul 2004 au ajuns la concluzia că o căsnicie nefericită te poate face să te simţi... ei da, bolnav. Modurile negative de comportare ale unuia dintre soţi, cum ar fi pretenţii sau critici exagerate, par să sporească probabilitatea de apariţie a unor probleme de sănătate cronice, după Jamila Bookwala, profesoară de psihologie la Colegiul

Lafayette din Pennsylvania.[3] Aşadar, cu toate că se pot obţine suficiente efecte pozitive de pe urma mariajului, coexistenţa într-o căsnicie cu probleme poate face mai mult rău decât bine.

Dacă purtăm in suflet resentimente, trăiri emoţionale nemărturisite şi probleme nerezolvate, preţul pe care-l vom plăti va fi cu siguranţă unul pipărat - ne va reduce la zero starea de spirit, starea de spirit a persoanei iubite şi, în cele din urmă, poate chiar şi conturile din bancă! Atunci când te trezeşti prizonierul unui cerc vicios al respingerii, al resentimentelor şi al răzbunării, mânia care ţi se adună în suflet poate ajunge uneori să dea naştere la reacţii viscerale - semne vizibile ale stresului, cum ar fi reflexul „luptă sau fugi" indus de nelinişte, bătăi accelerate ale inimii şi alte simptome somatice - , dacă trebuie să faci faţă unui partener de viaţă, unui partener de relaţie stabilă sau unui alt membru al familiei care este manipulator sau preocupat numai de sîne. Dacă situaţia se înrăutăţeşte semnificativ, poate să devină una de abuz emoţional.

Dragostea unde este?

Nu-i aşa că ar fi minunat dacă undeva, in stadiul in care doi oameni îşi fac curte, ar putea veni un semn de sus care să le spună că-i paşte un pericol?... Dar niciodată n-o să vedem scris cu litere mari pe cer: „Atenţie, drum accidentat din cauza problemelor cu mama!" sau „Curbă periculoasă: partener nepăsător!"

Consilierea pre-maritală poate fi extrem de utilă, fiindcă ne ajută să identificăm problemele de natură să declanşeze dispute şi să aflăm mai multe despre mediul

de provenienţă al celui cu care vrem să ne iinim destinul. Aveţi însă grijă ca programul de consiliere sau de educare să fie unul eficace. Multe programe. organizate de instituţiile religioase abordează şi ele astfel de probleme, dar noi credem că e bine să luaţi în considerare şi câteva vizite la un consilier sau psihoterapeut autorizat. Debarasaţi-vă de eventualele conotaţii negative pe care le ridică un asemenea demers şi

gândiţi-vă că este pur şi simplu o investiţie înţeleaptă în relaţia d**u**mneavoastră - chiar şi după ce aţi parcurs a doua oară drumul spre altar!
E chiar uluitor cât de dispuşi sunt oamenii să cheltuiască zeci de mii de dolari pentru o nuntă - care reprezintă, în fond, doar o singură zi din viaţa acelui cuplu - , în timp ce investiţia care merge spre consiliere şi educaţie pre-maritală sau deprinderea abilităţilor de întreţinere a relaţiilor interpersonale este atât de mică, dacă nu chiar nulă! Tot respectul pentru asociaţiile gen Smart Marriages, care facilitează oferirea unor certificate de cadouri ce pot fi utilizate de cupluri şi pentru semi-narii de consiliere sau educaţie pre-maritală.[4] Dacă vi se iveşte ocazia, eventual prin intermediul bisericii, sinagogii sau casei de rugăciune de care aparţineţi, să participaţi la seminarii de deprindere a abilităţilor relaţionale, nu ezitaţi - înscrieţi-vă! Lucru valabil nu doar pentru cei ce abia au început o relaţie, ci şi pentru cei aflaţi de multă vreme împreună. Tot mai multe societăţi de asigurare încep să le recunoască asiguraţilor acoperirea pe poliţa medicală nu doar a consilierii psihologice individuale, ci şi a terapiei familiale şi maritale.
Carenţele în ce priveşte educaţia maritală, precum şi pregătirea insuficientă pentru viaţa de familie se află cu siguranţă printre factorii care explică de ce mânia latentă poate să se infiltreze într-o relaţie, chiar şi atunci când cei doi parteneri se aşteaptă la un viitor luminos. Mânia

ascunsă nu este întotdeauna uşor de recunoscut. Puneţi la socoteală şi entuziasmul pe care-l stârneşte în- sufletul omului iubirea nou-descoperită, optimismul dezlănţuit şi endorfinele - hormonii stării de bine - şi veţi înţelege de ce devin oamenii atât de orbi şi de surzi, când vine vorba de anumite tipare de conduită din personalitatea sau familia de origine a potenţialului tovarăş de viaţă. Chiar şi atunci când persoana de care ne simţim atraşi stă, **a**im **se** spune, „cu fundul în două luntre", adică parcă ar vrea, parcă n-ar vrea să continue relaţia, este puţin probabil să detectăm orice semn de ambivalenţă, căci nu vom zăbovi asupra a ceea ce nu vrem să vedem.
În fine, mânia latentă se poate instala într-un mariaj din cauza unor aşteptări nerealiste, când ne-am căsătorit în speranţa că vom putea să-1 schimbăm pe omul de lângă noi, dacă am făcut-o ca să scăpăm din vreo situaţie ce ni **se** părea dificilă sau din cine ştie ce alt motiv precar. Sunt bărbaţi şi femei care acordă mai multă atenţie fanteziei sau imaginii de „cuplu fericit", decât efortului delo**c** uşor de a deveni şi în realitate acea pereche fericită.

Cum iese la suprafaţă mânia latentă

Tracy şi Joe, ambii spre treizeci de ani, sunt căsătoriţi cam de un an. La fel ca multe alte cupluri care s-au pregătit pentru o nuntă mare, în timp ce amândoi partenerii aveau serviciu cu normă întreagă, Tracy şi Joe nu şi-au găsit timp şi pentru educaţie conjugală. Aveau senzaţia că se cunosc unul pe celălalt destul de bine, dar, pe măsură ce timpul trecea, între ei s-au strecurat mici neînţelegeri, cauzate în primul rând de felul propriu în care privea fiecare tracasările de zi cu zi. Foarte inspiraţi,

cei doi au hotărât să apeleze la serviciile unui consilier conj ugal.
Intr-una dintre şedinţele de consiliere, Tracy le-a împărtăşit celorlalţi doi cum i se pare ei că nu se află întotdeauna pe aceeaşi lungime de undă cu Joe. Deşi îşi stabiliseră ca obiectiv principal să economisească bani pentru avansul la propria lor casă şi conveniseră să nu cheltuiască decât strictul necesar, lui Tracy i se părea că Joe o desconsideră, ridiculizând-o pentru decizii pe care amândoi le luaseră de comun acord şi corectând-o, mai ales in faţa celor din familia lui. De exemplu, când mama lui Joe pomenise despre salonul de coafură la care se ducea ea, unul destul de scump, Tracy spusese că ei sunt foarte mulţumiţi de cel din cartierul lor, mai modest, şi unde se acordau reduceri. Joe nu pierduse ocazia s-o ia imediat peste picior, deşi chiar el fusese acela care propusese să se ducă la salonul respectiv, chiar el decupa cupoanele de reducere şi niciodată până acum nu-şi exprimase vreo nemulţumire. Lui Tracy i se părea că Joe se transformă iar în băieţelul ascultător de altădată, ori de câte ori erau de faţă şi părinţii lui. Joe auzea pentru prima oară că pe Tracy o supără acest lucru - şi comentariul lui a fost că „e prea sensibilă". Plus că, i-a mai spus Joe terapeutului, Tracy era prea autoritară şi voia ca ei doi să adopte alt fel de tradiţii pentru sărbători.

Dacă Tracy are dreptate, când spune că Joe trece de partea părinţilor lui, în loc să fie solidar cu ea; că se poartă în aşa fel cu ea încât o face să se simtă exclusă, când sunt şi ai lui de faţă; şi că ţine - morţiş - la tradiţiile din familia *lui,* atunci Joe manifestă o conduită nediferenţiată - un concept considerat de primă importanţă în terapia cuplului şi a familiei (vezi caseta „Familia ne influenţează"). Cu alte cuvinte, Joe este un pic cam prea apropiat emoţional de familia din care provine,

în dauna familiei pe care o alcătuieşte el împreună cu Tracy.
Nemulţumirile de acest fel ar putea părea neînsemnate, dar incidentele mărunte se acumulează şi provoacă in final furie. Din clipa în care tiparele de comportament specifice mâniei latente sau agresivităţii pasive devin înrădăcinate în relaţia de cuplu, soţii sau soţiile recurg la scuze debile („e prea sensibilă") sau la un comportament rigid („eu întotdeauna am făcut chestia asta aşa"). Dacă liniştea se menţine doar prin mascarea cu dibăcie a adevăratelor sentimente, cel care şi-a făcut un obicei din a-şi ascunde mânia va continua să le reprime şi va refuza „să se desprindă de fusta mamei", în dauna independenţei ca adult - şi, în cazul despre care vorbim, cu preţul renunţării la o căsnicie afectuoasă, în care cei doi soţi comunică perfect. În timp, dacă aceste tipare de conduită defectuoase nu sunt corectate, Joe şi Tracy vor renunţa să mai caute modalităţi de exprimare mai bune şi mai deschise, ceea ce îi va lăsa cu o relaţie mai degrabă nesinceră.

Familia ne influenţează

Medicul Murray Bowen a derulat studii de problematică a familiilor la Clinica Menninger din Kansas şi la Institutul Naţional pentru Sănătate Mentală, în anii 1950, după care şi-a continuat cercetările in acelaşi domeniu la Universitatea Georgetown. Bowen a adoptat o viziune radical diferită asupra proceselor emoţionale, considerând că familia exercită influenţa hotărâtoare, modelele de comportament fiind transmise pe rând de la **o** generaţie la următoarea. Toate familiile, a constatat el, se depla

sează de-a lungul unui spectru liniar, având la una dintre extreme fuziunea emoţională (un grad de apropriere peste cel normal) şi la cealaltă extremă diferenţierea (independenţa).
Cei mai mulţi dintre noi ne desprindem din familia de origine într-un moment din viaţa noastră (sfârşitul adolescenţei) în care am început să căpătăm aparenţa exterioară a independenţei şi să învăţăm cum să trăim pe cont propriu din punct de vedere emoţional. Adulţii tineri îşi transformă relaţiile cu părinţii. Mult prea adesea, însă, această transformare nu este pe deplin încheiată, atunci când îşi fac bagajele şi se instalează în primul lor apartament. Un individ nediferenţiat emoţional nu şi-a dobândit decât în parte această independenţă. În consecinţă, atunci când apar probleme, el le va răspunde în mai mare măsură prin reacţii emoţionale şi lipsă de autocontrol, mai ales relativ la situaţiile care-i provoacă o stare de nelinişte. Ideea este destul de simplă: familia noastră de origine ne „instalează" punctele sensibile în plan emoţional şi, dacă nu ne eliberăm de acea influenţă intensă, ea va continua să rămână in posesia „telecomenzii" cu care ne poate activa reactivitatea. Când părinţii sau alţii ne ating la punctele sensibile, e posibil să reacţionăm cu aceeaşi mânie adolescentină şi la aceeaşi intensitate. Acest concept corespunde concluziei la care s-a ajuns în studierea agresivităţii pasive, considerată o reacţie imatură.[5] Chiar şi oameni maturi, stăpâni pe viaţa lor, pot să reacţioneze în această manieră.
Bowen a avansat ideea că oamenii tind să-şi aleagă ca pereche de viaţă persoane asemănătoare cu ei în plan emoţional, adică având în acelaşi grad lipsă de diferenţiere sau reactivitate. Atunci când vorbim despre mânia ascunsă ţinută în şah, aceasta înseamnă că, dacă doi oameni care nu au dobândit un grad adecvat de inde

pendenţă emoţională **se** căsătoresc, pot apărea probleme - sau, în cel mai bun caz, va fi nevoie de un efort deliberat, pentru transformarea relaţiilor importante.

Cum găsiţi dragostea şi sprijinul de care aveti nevoie

Şi dacă Joe are totuşi unele observaţii întemeiate, pe măsură ce şedinţele de consiliere înaintează? Joe a spus că Tracy i se pare prea voluntară uneori. Poate că este, poate că

nu este, dar într-o relaţie aparenţele sunt cele care contează in primul rând. Dacă Tracy provine dintr-o familie unde atmosfera n-a fost prea caldă, e foarte posibil să-şi fi făcut mari speranţe, atât faţă de întemeierea unei familii cu Joe, cât şi faţă de edificarea unei relaţii bune cu socrii ei - două noi începuturi pentru ea! Indubitabil că Joe n-ar trebui să-şi pună soţia într-o postură stânjenitoare, ci să-i uşureze apropierea faţă de familia lui (mai degrabă decât să îngreuneze procesul de acceptare). Acest lucru i-ar demonstra lui Tracy cât de importantă este ea pentru el. Relaţia lor conjugală ar fi mai puternică şi dacă el ar putea să se uite la intenţiile lui Tracy şi să vadă într-o lumină pozitivă ceea ce i se pare iniţial un lucru negativ (dorinţa ei de-a adopta alte tradiţii de sărbători).
Ceva mai devreme am spus că fiecare dintre noi are **un** proces psihic sau stil individual de-a aborda lucrurile, care se vede, în general, la exterior. De pildă, Tracy ar putea fi o persoană foarte directă şi liniară, având mereu în minte un plan cum să ajungă dintr-un punct intr-altul, evidenţiat atât prin modul cum gândeşte, cât şi în discuţiile purtate. Procesul individual al lui Joe ar putea fi

ceva mai indirect, aşa cum o demonstrează şi faptul că preferă să facă remarci zeflemitoare, în loc să spună fără ocolişuri ce are de spus. Poate că Tracy ar fi bine să ia lucrurile mai uşor - ori poate că Joe recurge la glumă în ideea de a evita să discute anumite subiecte şi de a se ţine la distanţă de orice lucru neplăcut. Problema este că, într-o căsnicie sau într-o relaţie de parteneriat, nu se poate fără un pic de capitulare: trebuie să-i îngădui celui de lângă tine să te vadă şi în ipostaze mai vulnerabile. Joe şi Tracy sunt în impas fiindcă stilurile lor personale, în loc să se completeze, se ciocnesc. Dr. Harville Hendrix explorează în cartea *Getting the Love You Want* („Cum obţii dragostea pe care ţi-o doreşti") teoria conform căreia, deşi ai putea crede că bărbaţii şi femeile care au avut o copilărie nefericită vor căuta în viaţă exact opusul acelei perioade, în realitate cei mai mulţi sunt atraşi de persoane care au câte ceva atât din trăsăturile pozitive, *cât şi* din cele negative ale adulţilor care i-au crescut.[6] Sigur că însuşirile negative ne sar mult mai repede în ochi. Aşa cum a constatat Hendrix, există o corelaţie strânsă între caracteristicile partenerilor pe care ni-i alegem şi cele ale părinţilor noştri. Toţi gravităm în direcţia vechii ordini sau a unor condiţii asemănătoare celor în care am crescut, pentru că vrem o a doua şansă de a îndrepta situaţia - de a face ca lucrurile să fie mai bune decât pe vremea când eram noi copii. Mânia se poate instala atunci când unul dintre parteneri îşi formează aşteptări exagerate în ce priveşte „îndreptarea lucrurilor" sau crede uneori că soţul/soţia îi va satisface toate trebuinţele emoţionale. Aceasta înseamnă pur şi simplu să ridicăm ştacheta prea sus. Dacă aşteptările unuia dintre soţi rămân neîmplinite, el va începe să se simtă nemulţumit şi, mai devreme sau mai târziu, iritarea lui îşi va croi drum la suprafaţă -

în mod făţiş sau prin mijloace indirecte. În special aşa se întâmplă atunci când partenerii nu pot admite că greşesc în aşteptările sau dependenţa lor, sau atunci când nu sunt capabili să-şi asume responsabilitatea pentru nici un fel de eroare, oricât de mică. Dimpotrivă, oricât de prost inspirată ar fi de fapt, conduita pasiv-agresivă devine un mod mai civilizat de-a dialoga cu partenerul de cuplu. Amintiţi-vă că personalitatea pasiv-agresiv oscilează mereu între a vrea să fie dependentă de altcineva şi dorinţa de independenţă. Pe durata perioadelor de dependenţă, partenerii fireşte că nu vor să rişte să-şi „ofenseze" perechea. Deci, îşi vor ascunde sentimentele.

Cum vă daţi seama că nu sunteţi pe aceeaşi lungime de undă

Dacă în continuare nu sunteţi foarte sigur cum staţi în cadrul relaţiei dumneavoastră - adică, dacă stilul dumneavoastră intră în conflict cu cel al partenerului/ partenerei de viaţă - răspundeţi la următoarele întrebări:
1. Aţi început să criticaţi lucrurile care v-au atras în primul rând la partenerul/partenera dumneavoastră?
2. Aveţi cumva sentimentul că între dumneavoastră există acum un fel de concurenţă sau de rivalitate?
3. Vă vine greu să vă exprimaţi sentimentele de mânie prin intermediul unor cuvinte „nu chiar atât
de dure"?

4. Ştiţi foarte bine ce puncte nevralgice nu e bine să atingeţi la soţul/ soţia dumneavoastră, dar, ***cu*** toate acestea, o mai faceţi uneori?

5. Aveţi senzaţia că a devenit deja un obicei ca nevoile dumneavoastră să treacă în plan secund faţă de cele ale partenerului/partenerei?
6. Vi se întâmplă vreodată să simţiţi că soţul/soţia urmează să încaseze o lovitură sau o trezire la realitate; aşadar, incidentele care se petrec nu prea vă zguduie, căci în mintea dumneavoastră vă gândiţi că o merită cu vârf şi îndesat, n-are decât s-o încaseze, chiar dacă vă daţi seama cât de prost trebuie să se simtă?
7. Între dumneavoastră există mai puţine conversaţii cu miez şi n-a mai rămas decât foarte puţin loc pentru râs şi glumă?
8. Micile gesturi de curtoazie par să se fi evaporat?
9. Mult mai puţină afecţiune umple spaţiul dintre du eavoastră?
10. Nerăbdarea care domina altădată timpul petrecut departe unul de celălalt a lăsat loc unui sentiment de groază?
Cu cât aţi răspuns de mai multe ori afirmativ la aceste întrebări, cu atât mai preocupat ar trebui să fiţi. Problema nu trebuie totuşi să vă alarmeze, ci doar să vă sporească gradul de conştientizare a importanţei pe care o are întărirea abilităţilor şi a strategiilor de comunicare.

Nu lăsaţi mânia latentă să se strecoare în căsnicia dumneavoastră

Dr. John Gottman este profesor de psihologie la Universitatea Washington şi fondatorul Institutului pentru Probleme Conjugale şi de Familie din Seattle (sau „Laboratorul dragostei", cum i se mai spune). Totodată, este

şi un reputat autor şi cercetător în domeniul relaţiilor interumane. De ani de zile, dr. Gottman înregistrează pe bandă şi analizează interacţiunile dintre soţi, aplicând astfel ştiinţa exactă asupra înţelegerii relaţiilor de iubire. El şi colegii săi au elaborat un model matematic care previzionează potenţialul de divorţ al unui cuplu căsătorit, în următorii patru ani. În timp ce soţii discută despre bani şi despre obiceiurile lor supărătoare, cercetătorii înregistrează date cum ar fi ritmul cardiac şi transpiraţia, şi observă limbajul folosit de subiecţi, le notează manierismele şi reacţiile. Totul nu durează decât câteva minute - şi echipa dr. Gottman a constatat că, dacă raportul dintre conduita pozitivă sau negativă şi comunicare nu depăşeşte proporţia de cinci la unu, cuplul este probabil să aibă un viitor fericit. Cercetătorii au numit acest fenomen „sentimentul pozitiv precumpănitor". Manifestările de dispreţ, prudenţă defensivă, atitudine critică, retragere în sine sau folosirea unui limbaj/comportament menit să-1 facă pe celălalt să se simtă inferior reprezentau semne edificatoare pentru o durată mai scurtă a mariajului.[7]
Aşadar, reţeta pentru a vă conduce relaţia spre o interacţiune mai fericită se bazează pe câteva sfaturi ades uitate. Cuplurile fericite:
• Apreciază ocaziile de a comunica. Nu se feresc de conflict, nu-şi reprimă emoţiile şi nici nu-şi ascund nemulţumirile, in speranţa iluzorie că vor dispărea ca prin farmec.

• Ascultă fără să comenteze, evitând reac**p**ile reflexe ce decurg dintr-o postură defensivă. îşi înăbuşă dorinţa de a-l întrerupe pe celălalt, dându-şi seama că **fiecăruia îi** va veni rândul să spu**nă** ce **are** de spus.
• Apreciază explicit sinceritatea şi disponibilitatea celuilalt spre a-şi împărtăşi gândurile şi sentimen

tele. Partenerii repetă ce a spus celălalt, ca să demonstreze că l-au înţeles cu adevărat - că „s-au prins despre ce-i vorba".
• Manifestă interes faţă de sentimentele celuilalt şi iau în considerare opinii inedite. Aici nu există judecăţi de tipul „alb sau negru", „totul sau nimic". Pentru a rezolva o problemă, cuplurile fericite sesizează nuanţele de gri şi găsesc un teren comun. Şi acceptă diferenţele în sensul lor obiectiv: deosebiri în modul de a gândi, nu atacuri la persoană.
• Işi exprimă empatia prin cuvinte, gesturi şi com$_p$ortament.

• îşi ţin sub control tentaţia de folosi vorbe necugetate şi de a se îmbufna. Exprimă deschis ceea ce gândesc, folosind afirmaţii la persoana întâi singular şi angajându-l pe celălalt într-un dialog direct - nu se retrag în tăcere, nu se izolează, nu-şi descarcă paraponul ca să arate că sunt nemulţumiţi (adică trântind uşi sau făcând remarci sarcastice).
^ Îşi respectă graniţele personale, atât în plan fizic, cât şi emoţional.
^ Sunt atenţi la chestiunile rămase nerezolvate. Semnale de alarmă: când partenerul dumneavoastră devine tăcut, tăios sau defensiv, ca răspuns la o remarcă perfect nevinovată. Alte indicii în acelaşi sens ar fi atitudinile de renunţare tip „N-are rost să discut cu tine" sau „Las-o moartă, oricum nu contează".
^ Îşi exprimă mândria pentru realizările celuilalt şi grija, atunci când celălalt întâmpină greutăţi. Îi respectă limitele - de pildă, ştie când e cazul să-1

tachineze cu blândeţe şi când necăjitul în glumă ar fi dureros pentru celălalt.
• Îşi găsesc timp **unul** pentru celălalt, inclusiv câte-un răgaz neplanificat ca să citească ziarul de duminică, să se bucure de recreere sau să se ocupe de treburi casnice şi cumpărături împreună.
• Viaţa în comun este pentru ei o bucurie, dar nu se bazează exclusiv pe celălalt ca factor hotărâtor în a-şi găsi împlinirea. Fiecare dintre soţi găseşte şi motive de satisfacţie care nu ţin neapărat de căsnicie.
Evident, aceste deziderate sunt mai uşor de atins în unele săptămâni, faţă de altele. Un mariaj în care există stres profesional, o boală sau tensiune cauzată de probleme ce persistă de ceva vreme, sau pe perioada efortului parental (de la naştere până la adolescenţă, dar chiar şi mai departe) dispune de mai puţină energie cu care să îndure momentele frustrante. Aici intră în joc cuvintele „în timp", pe care le-am folosit când am definit mânia ascunsă. Faptul că au trecut luni şi ani de zile de când partenerii „netezesc" ce nu merge bine între ei nu înseamnă automat că relaţia lor s-a remediat.

Convingeri nefondate despre conflict

Aşa cum am revelat, adeseori oamenii care îşi ascund mânia se tem de conflict şi îl evită. Într-o căsnicie reuşită, conflictul îşi are într-adevăr locul său.
Conform unui studiu din 1989, publicat de John Gottman şi Lowell Krokoff în *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* dezacordul care se manifestă într-o relaţie de-a lungul timpului nu este dăunător. Ba dimpotrivă, tocmai retragerea din faţa conflictului, precum

şi persistenţa în inflexibilitate şi adoptarea a unei poziţii defensive sunt cele care conduc la destrămarea multor căsnicii.[8] A-ţi exprima sentimentele venite din adâncul sufletului poate fi stânjenitor, uneori chiar şi dureros, dar dacă ele sunt exprimate pe faţă într-o manieră tolerabilă pentru partener (sau măcar nu într-un mod nepotrivit), acest lucru contribuie la trăinicia şi la climatul sănătos al căsniciei. Cercetările întreprinse de Donald H. Baucom, de la Universitatea North Carolina, Norman Epstein de la Universitatea Maryland şi colegii lor au dus la concluzia că partenerii care evită amândoi contactul conflictual **se** prea poate să se protejeze direct **unul** pe celălalt, dar evitarea în sine ca gest are alte efecte negative asupra intimităţii lor şi a satisfacţiei conjugale.[9]

Probleme uzuale provocate de mânie şi cum pot fi ele rezolvate

Neînţelegeri apar întotdeauna. Dar dacă unul dintre parteneri se fereşte de situaţiile conflictuale, în timp ce celălalt le înfruntă deschis, se vede clar de la bun început că va exista o luptă inerentă. Mult prea adesea, din păcate, rezultatele reale vor fi nehotărârea, însingurarea, gelozia şi alte sentimente neplăcute. Fără măcar ca noi să ne dăm seama, emoţii puternice îşi vor găsi drum spre exterior, rănindu-i cumplit pe cei de care ne pasă şi pe care îi iubim.

Distantarea emotională

Acest lucru se întâmplă de obicei atunci când unul dintre parteneri, în mod tipic soţia, tânjeşte după apropiere şi

tandreţe, după mai multă conversaţie şi mai mult timp petrecut împreună în doi. Când nu reuşeşte să-şi „extragă" soţul din spatele ziarului sau al biroului de la serviciu, ea începe să-şi exprime doleanţele mai sonor. Deloc surprinzător, el devine ţâfnos sau, ca să n-o supere, încearcă să-i facă pe plac. Uneori, deosebirile veritabile dintre cele două sexe pur şi simplu se ridică în calea bunei înţelegeri dintre soţi şi scenariile de acest tip sfârşesc prost, cu sentimente de mâhnire pentru ambele părţi. Oare de ce?
Ştire de uttirna oră: bărbaţii sunt altfel decât femeile! Nu mai buni. Nu mai răi. Altfel. Femeile tind să urmărească un raţionament liniar şi să folosească mai multe indicii emoţionale, atunci când se gândesc la ceva. Câteodată, ele au o capacitate înnăscută de a găsi mult mai multe cuvinte, şi de departe mult mai repede, decât majoritatea bărbaţilor. Bărbaţii nu gândesc cu atât de mult conţinut emoţional. Împinşi să discute probleme la care n-au stat să chibzuiască pe deplin, bărbaţii s-ar putea să devină tacitumi, să bată în retragere sau să vrea să aştepte până ce se simt pregătiţi să facă faţă doleanţei sau cererii imperative. Această atitudine poate părea uneori pasiv-agresivă, când de fapt este doar o chestiune de alegere a momentului şi de model al procesului mental. Daţi-i timp bărbatului în cauză ca să-şi adune gândurile şi, foarte probabil, se va arăta mai abordabil, mai puţin morocănos şi de departe mai apt să comunice bine, data viitoare când se ridică aceeaşi problemă. Între cei doi s-ar putea să nu existe hăul distanţei emoţionale.
Şi tot aici, femeile ar trebui să înţeleagă că prietenele lor îndeplinesc o funcţie importantă. Ele trebuie să-şi revizuiască şi iar să-şi revizuiască aşteptările nerealiste pe care le au de la bărbaţii lor. Femeile se „validează" reciproc prin conversaţie, împărtăşind un interes faţă de chestiuni similare, scotocind prin magazine, stând la un

pahar de vin sau schimbând între ele gesturi amabile. Aşadar, de multe ori când un bărbat şi o femeie se trezesc prinşi într-o dinamică de tip „ea îl urmăreşte, el se distanţează", cheia rezolvării problemei este o atitudine contra-intuitivă. Multă lume crede că, dacă femeia insistă să-1 bată la cap, el va pricepe până la urmă mesajul. Deşi s-ar putea ca el să pună mâna pe undiţă şi cizme, şi să plece pur şi simplu la pescuit! Dându-şi seama că are nevoie de companie, o femeie va ieşi mai câştigată dacă **îi** arată soţului ei că are o viaţă cu multe împliniri, iar munca pe care o face îi aduce satisfacţii. Ba încă şi mai bine: ar putea să se retragă cu o carte bună sau să evadeze **cu** prietenele intr-o escapadă de weekend, pentru că acest lucru transmite un mesaj mai concludent, permiţându-i bărbatului să vină el Ia ea, în cele din urmă, fără ca ea să fie nevoită să-i ceară să fie mai apropiaţi. Doamnelor, faceţi-l să creadă că ideea de a petrece timp împreună vine din partea /ui!
Această tactică paradoxală va aduce întotdeauna rezultatele scontate? Desigur că nu - nu există metode infailibile. Nu este decât unul dintre procedeele care va funcţiona cu un anumit tip de cuplu. În alte cazuri, bărbatul trebuie să fie cel care întinde mâna şi face primul pas. În majoritatea cazurilor, *ambii* soţi trebuie să depună un oarecare efort. S-ar putea să existe un conflict mai profund la rădăcina atitudinii de distanţare sau de permanentă cicăleală a unuia dintre soţi.
S-ar putea ca unul dintre parteneri să fie teribil de egoist sau de negativist. Poate că soţia este abătută sau poate că îi aminteşte soţului de mama lui. Iată de ce psihologii care consiliază astfel de cupluri aud frecvent nemulţumiri referitoare la lipsa de disponibilitate sau la teama de intimitate. Partenerii unor personalităţi p**reocu**pate numai de sine sau care îşi ascund mânia se luptă mai tot timpul să iasă din deruta în care îi aruncă sem

nalele confuze şi să înţeleagă ce se petrece, de fapt. E de două ori mai greu, atunci când unul dintre parteneri sau chiar amândoi se luptă cu o părere proastă despre sine. Oamenii care au un deficit real al stimei de sine nu se simt sută la sută în siguranţă, la ideea de a-şi dezvălui adevărata personalitate. Ei pot deveni prizonierii unui cerc vicios al dependenţei de aprobarea celuilalt, care îi împinge să caute intimitatea şi s-o respingă, în acelaşi timp. E ca şi cum ar spune: „Ce pot face, pentru ca tu să poţi iubi pe cineva atât de nedemn de dragoste ca mine?". Intimitatea impune să existe sinceritate, precum şi capacitatea de a accepta in totalitate adevăratul fel de a fi a celui iubit - atât

imaginile frumos colorate, cât şi aspectele mai tulburi şi mai întunecate. Mulţi oameni pasiv-agre-sivi se luptă cu propria lor concepţie despre sine.
Căsătoria sau orice altă relaţie ce presupune intimitate echivalează adeseori cu o capitulare finală din partea celui ce nutreşte sentimente de mânie latentă. Într-un articol publicat în revista de specialitate *Psychiatry,* Wetzler şi Morey au formulat cel mai concludent această idee: „Individul pasiv-agresiv este prins la mijloc între dependenţă, care îl face să se simtă frustrat, şi autonomie, de care se teme. El vrea ca alţii să creadă că nu este dependent, deşi oameni de felul lui se leagă mai strâns de ceilalţi decât le-ar plăcea să recunoască. Ei înşişi îşi stimulează dependenţa, după care luptă împotriva ei, fiindcă se simt controlaţi şi vulnerabili şi prinşi în capcană, atunci când alţii aşteaptă de la ei să exprime sentimente intime."[10]
În cartea lor din 1996, Theodore Millon şi Roger Davis spun că un fel de a fi imprevizibil şi cârcotaş - o altă formă de distanţare - îi aduce cu siguranţă avantaje secundare negativistului care-l adoptă. „Un bărbat negativist care nu vrea sau nu poate să se decidă dacă «să se maturizeze» sau să rămână «un copil mare» explodează

emoţional de fiecare dată când soţia lui aşteaptă «prea mult» de la el. Apoi, însă, îşi exprimă sentimentul de vinovăţie, se căieşte şi o imploră să fie înţelegătoare cu el", spun cei doi autori.11 Dacă vedeţi acest gen de comportament, este vorba de manipulare, pentru că in esenţă pune capăt oricăror doleanţe suplimentare (văzute ca solicitări imperative) şi are ca efect îndeplinirea nevoii supreme - aceea de a fi **lăsat în pace.**
Sigur, ca să fim cinstiţi cu ambele sexe, şi femeile pot să contribuie la dinamica dezagreabilă şi pasiv-agresivă a relaţiei de cuplu. Din clipa în care bărbaţii îşi arată părţile mai blajine şi mai sentimentale, sunt femei care îi vor învinovăţi că nu mai sunt „masculii dominatori", apţi să le protejeze şi să le apere. O femeie ar putea să regizeze chiar ea un scenariu, învinovăţindu-1 apoi pe bărbat pentru o situaţie jenantă în care chiar ea l-a ajutat să se pună, cu atitudinea: „Dacă nici mie nu eşti în stare să-mi faci faţă, cum crezi că ai să mă poţi apăra de lumea asta rea?!". Bărbatul care a îndrăznit să devină vulnerabil şi să-şi trădeze o parte din eul emoţional în faţa ei începe acum să se îndoiască de capacitatea lui de a îndeplini rolul pe care chiar ea i l-a atribuit - şi se aştepta de la el să-i **joace foarte bine. Deşi de regulă se exprimă mai mult verbal, femeile pot şi să-şi manifeste dispreţul într-o manieră foarte indirectă, prin acel oftat ostil sau indiciu nonverbal care îi irită pe bărbaţi şi le provoacă stări de frustrare.**
Stresul financiar
Banii, prin felul în care ne validează statutul personal şi ne influenţează deciziile cotidiene, afectează într-o manieră negativă mult prea multe cupluri - din păcate.

Destul de simplu spus, banii echivalează adeseori cu puterea şi tocmai în aceasta constă proverbiala luptă. Când ne deranjează ceva în secret, banii devin o armă de care ne servim ca să ne războim cu partenerul nostru, ca „să i-o plătim cu aceeaşi monedă" sau ca să-i dovedim că avem dreptate. De exemplu: soţia care niciodată până ac**um** n-a r**ecun**oscut cinstit că suferă de sindromul h**i**per-activităţii cu deficit de atenţie admite, în sfârşit, că are o problemă şi se duce la terapie. Atenţie, nu pentru că aşa şi-ar fi dorit, totuşi se duce! După zece şedinţe de terapie, nu se poate spune că doamna în cauză s-ar fi angajat hotărât pe calea unei organizări mai bune a lucrurilor, a unei comunicări mai bune **cu** ceilalţi sau a unui grad mai mare de autocontrol, dar se duce mai departe la psiholog. După douăzeci de şedinţe, tot nimic nu se întâmplă. Nu e atât faptul că-1 tolerează bine pe terapeut, cât acela că se adună un morman de chitanţe pentru onorariul lui, deloc neglijabil, şi pe care soţul va trebui în cele din urmă să le achite din propriul buzunar. Din acest punct de vedere, intenţia soţiei este una de rea-credinţă sau n-o interesează decât câştigul secundar (să se răzbune pe soţul ei, care vrea să facă în toate economie!).

Unele femei (sau unii bărbaţi) pot acumula datorii substanţiale, în expediţii la cumpărături despre care partenerul de viaţă habar n-are. Când sosesc facturile şi executorii din partea societăţilor emiţătoare ale cărţilor de credit încep să dea telefoane peste telefoane, cea sau cel care a cheltuit banii se preface că nu înţelege cum de s-a ajuns ca situaţia să fie chiar atât de proastă şi dă din umeri, expediind-o cu fel şi fel de justificări: „Credeam că avem destui bani in contul ăla" sau „Zău aşa, era un chilipir!... Nici tu n-ai fi ratat ocazia să cumperi!"
Banii pot chiar să devină un pumnal otrăvit, pe care nici nu-i nevoie să-1 atingi vreodată cu propria mână.

Cum recunoaştem mânia latentă în cupluri şi... [76]
Iată un exemplu: doi soţi au decis să-şi schimbe toată mobila şi aranjamentul din bucătărie; au ales împreună toate corpurile de dulap şi culorile preferate; după care soţia (fără ca soţul ei să ştie nimic) a schimbat opţiunea pentru cromatica şi modelul barului şi ale faianţei de deasupra chiuvetei, alegându-le exact pe cele care-i plăcuseră cel mai puţin soţului ei. În fiecare dimineaţă, aşadar, soţul trebuie acum să-şi toarne cafeaua înconjurat de lucruri care-i amintesc permanent că nevasta a trecut peste capul lui şi că, dacă ţine neapărat să repare situaţia, va trebui să mai scoată din buzunar vreo 6 000 de dolari.
Dat fiind că banii cheltuiţi sau care e nevoie să fie cheltuiţi aduc cu ei nişte sentimente atât de intense, cuplurile trebuie să-şi stabilească împreună scopurile financiare, cât mai devreme după ce s-au căsătorit, şi să-şi facă un obicei din a discuta situaţia financiară în care se află şi ce anume s-ar putea să se fi schimbat, din cauza unor evenimente cum ar fi unele schimbări în viaţa profesională, concedieri, întreruperea serviciului pentru creşterea copiilor sau alte asemenea circumstanţe neprevăzute. Orice modificare a situaţiei aduce cu sine o modificare în plan financiar, pentru cuplu. Aceste discuţii ar trebui să aibă loc în deplină sinceritate şi cu toate cărţile pe masă. Spuneţi deschis ce vă frământă. Dacă ascundeţi de soţia dumneavoastră faptul că nu sunteţi sigur că puteţi sau nici nu prea vreţi, de fapt, să suportaţi toată povara financiară, în timp ce ea stă acasă cu copiii, spuneţi-i-o fără ocolişuri. Dezvăluind in mod onest această preocupare, puteţi rezolva problema. Ascunzând-o, nu faceţi altceva decât să permiteţi sentimentelor dumneavoastră de nemulţumire să răbufnească. Soţia ar putea eventual să lucreze câteva ore pe săptămână, iar dumneavoastră în schimb aţi putea prelua o parte din sarcinile casnice şi avea grijă de copii. Eventual

ea ar putea să nu-şi reducă decât parţial programul de la serviciu sau să găsească o modalitate de a lucra acasă, pentru ca grijile dumneavoastră să se mai atenueze. Aveţi încredere în capacitatea amândurora de a pune umărul împreună, atunci când problemele financiare încep să vă ameninţe pacea şi armonia, pentru ca relaţia dumneavoastră să nu se vadă subminată de resentimente nemărturisite.

Iritabilitatea la bărbaţi si la femei

JED Diamond, autorul cărţilor *Male Menopause* („Menopauza masculină") şi *The Irritable Male Syndrome: Managing the 4 Key Causes of Depression and Aggression* („Sindromul masculin al iritabilităţii: menţinerea sub control a celor patru cauze-cheie ale deprimării şi agresivităţii"), a desfăşurat un studiu pe aproape zece mii de subiecţi de sex masculin, cu vârste cuprinse între zece şi şaptezeci şi cinci de ani, constatând existenţa iritabilităţii în diverse forme. În trei dintre cele şapte tipologii identificate, era prezent un stil pasiv-agresiv, cu comportamente primare cum ar fi nerăbdarea, blamarea, stările de frustrare, hipersensibilitatea, toanele trecătoare sau ţâfna pur şi simplu.[12] „În multe cazuri, aceşti bărbaţi au multă mânie şi furie adunate în suflet, dar încearcă să le reprime", spune Diamond. „Rezultatul este că răbufneşte pe căi ocolite ... De asemenea, li se întâmplă şi să explodeze din motive de supărare aparent minore." În plus, aceşti bărbaţi se confruntă cu consecinţe precum hipertensiunea, diabetul, obezitatea şi disfuncţiile erectile.
Diamond este de părere că bărbaţii trebuie să-şi recunoască propria suferinţă emoţională şi mânia, în loc să

dea vina pe alţii pentru ele. „Din momentul în care recunoaşte că se petrece ceva în interiorul lui, bărbatul în cauză poate începe să-şi recapete controlul asupra propriei vieţi şi să-şi exprime într-o manieră mai directă sentimentele", ne-a declarat Diamond. Iritiabilitatea masculină este un fenomen mult mai nou despre care se discută. Majoritatea femeilor îşi autodeclară de ani de zile stările de indispoziţie datorate schimbărilor hormonale lunare, dar e regretabil că ambele sexe recurg adeseori la stereotipul „sindromului pre-menstrual" pentru a justifica starea de nervozitate feminină. Poate că este, dar poate că nu. Indubitabil, amândouă sexele au acum cercetători care le urmăresc comportamentul şi corelaţiile biochimice.
Dacă bărbaţii şi femeile se simt irascibili, cel mai bine este să pună în practică strategii de autocontrol, cum ar fi tehnici de relaxare, opt ore bune de somn, îmbunătăţirea dietei şi a nutriţiei, cultivarea unei reţele sociale de prieteni şi cunoştinţe, o carieră profesională care să le îmbogăţească viaţa. Căutaţi să identificaţi factorii de stres externi care vă pot provoca stări bruşte de iritabi-litate. Cuplurile trebuie să abordeze împreună aceste probleme ce ţin de echilibrul existenţial şi trebuie să elimine eventualele cauze în mare măsură biologice sau care ţin de înaintarea în vârstă, în cooperare cu medicii lor curanţi.

Crizele familiale

Atunci când soţii se izolează emoţional unul de celălalt, vor fi insuficient pregătiţi să facă faţă unor situaţii de urgenţă care le solicită imperios atenţia - indiferent că

e vorba de pierderea pe neaşteptate a unui loc de muncă, o boală gravă în familie, un copil care dă de necaz sau pur şi simplu un copil care are mai multă nevoie de atenţia lor colectivă, din cauza unor dificultăţi sociale, educaţionale sau legate de sănătate. Cu ani în urmă, în carierea mea de psiholog, am lucrat cu familii cărora li se născuse un copil cu probleme, în secţia de terapie intensivă a maternităţii ce ţinea de un spital din Pittsburgh. Mi-a plăcut mult această muncă, pe care am găsit-o plină de satisfacţii, fiindcă ştiam de cât de mult sprijin au nevoie aceste familii. Se întâmplă ca adeseori boala sau moartea unui copil să ducă la destrămarea unui cuplu sau a unei familii. Apariţia unui bebeluş bolnăvicios sporeşte semnificativ probabilitatea ca tatăl să-şi părăsească familia, conform unui raport publicat de periodicul *Demography* în 2004, în care Nancy Reich-man şi colegii ei de la Şcoala de Medicină Robert Wood Johnson din New Jersey descriau un studiu desfăşurat cu familiile a 3 000 de nou-născuţi.[13] Dezertări similare apar şi atunci când un copil este diagnosticat cu handicapuri imediat după naştere. Indiferent de motive, femeile îndură de regulă mai bine această grea încercare. S-ar putea ca bărbaţilor să li se pară că într-un fel e vina lor, să nege ceea ce se întâmplă în realitate şi să refuze să se arate înţelegători şi cooperanţi, pentru că această atitudine le-ar impune să admită ceea ce nu pot să înfrunte. În societatea noastră, femeile sunt adesea crescute în ideea de a îndeplini rolul părintelui care se ocupă de copii. Atunci când bărbaţii nu învaţă cum să-şi asume şi ei acest rol, s-ar putea să dea bir cu fugiţii, în loc să facă faţă unei situaţii dificile. Alţi părinţi se învinuiesc pe ei înşişi sau dau vina pe soţie; iar o treia categorie s-ar putea să-şi facă bagajele şi să plece, iar apoi să-şi întemeieze o altă familie, în încer

carea de a realiza ceea ce „nu le-a ieşit bine" de prima dată. Iar cei lăsaţi în urmă vor rămâne cu sentimente de amărăciune şi mânie.
Copiii cu handicap consumă adeseori mare parte din resursele de energie, financiare şi de tiinp liber ale cuplului. „Copilăria fiului meu a fost un iad", susţinea mama unui băiat, acum devenit adolescent, care suferea de o formă gravă a sindromului hiperactivităţii cu deficit de atenţie. „Chiar şi în ziua de azi, casa noastră arată de parcă am locui într-o zonă de război." Părinţii unor copii autişti dezvăluie cât de sfâşietoare este experienţa de a nu putea pleca niciodată în vacanţă sau măcar de-a ieşi într-o seară la restaurant, pentru că nimeni din familie sau dintre prieteni nu vrea să-şi asume răspunderea pe care o impune îngrijirea unui copil cu asemenea nevoi deosebite. Unii trebuie să facă o alegere foarte dificilă, optând pentru internarea copilului într-un aşezământ special, doar pentru că nu mai suportă stresul copleşitor. O altă mamă, al cărei copil avea probleme neuromotorii şi de comportament, a spus că băiatul ei o face să se

ciorovăiască aproape zilnic cu soţul ei şi a mărturisit că o deranjează profund faptul că soţul nu vrea să citească mai mult de un paragraf dîn broşurile dedicate tulburărilor de care suferea fiul lor, pentru a şti mai bine cum să se poarte, deşi ar fi avut tiirip, dat fiind că face naveta în fiecare zi cu trenul la serviciu. Mesajul lui îndirect? „E problema ta."
În căsniciile cu necazuri, o situaţie de criză va dezgropa şi alte probleme, care au fost „măturate sub preş" la vremea lor şi niciodată lămurite cu adevărat. Celor doi soţi lipsîndu-le abilităţile de rezolvare a problemelor şi de comunicare, noile poveri ajung să consume şi picul de energie care le-a mai rămas, făcându-i astfel să se atace în continuare unul pe celălalt, în loc să se coalizeze

în sprijinul unei cauze comune, să facă faţă în mod raţional grelei încercări la care îi supune viaţa şi să iasă mai puternici din ea. Acei părinţi care reuşesc să-şi unească forţele şi să tragă amândoi în aceeaşi direcţie spun chiar ei cât de multe au avut de învăţat, în urma unei asemenea experienţe, despre ei înşişi ca indivizi, despre sistemul lor de valori şi despre priorităţile pe care le au în viaţă.
Boala psihică este şi ea încă o criză de acest fel. Un studiu desfăşurat la Universitatea Colorado din Boulder şi apărut în *Journal of Consulting and Clinical Psychology* (octombrie 2004) a revelat că, atunci când unul dintre soţi suferă de depresie, ambii soţi declară că au o căsnicie care nu-i mulţumeşte şi îi face să se simtă nefericiţi.[14] Cu cât boala este mai greu tratabilă, cu atât mariajul are mai mult de suferit. După tragicele evenimente din 11 septembrie 2001, mulţi subiecţi care participau pentru prima oară la o cercetare ştiinţifică au declarat că se simt afectaţi de anxietate şi de tulburări ale somnului, stres post-traumatic şi deprimare. Dacă vă sună familiar, atunci cereţi ajutorul unui specialist calificat care să vă consilieze, fie individual, fie în cadrul unei terapii a cuplului, în care ambii soţi recurg la consiliere psihologică. Dacă unul dintre parteneri se simte însă împins spre terapie, contra voinţei lui, este puţin probabil să rezulte o conştientizare a problemei - mai rău, s-ar putea chiar ca persoana în cauză să prelungească voit durata terapiei, doar ca să-i facă în necaz tovarăşului de viaţă, ca să-1 facă să acumuleze datorii sau ca să se bucure de atenţie, fără a avea nici o dorinţă reală de schimbare, aşa cum am văzut într-unul dintre exemplele anterioare că se poate întâmpla. Unii pacienţi prea puţin doritori să remedieze situaţia ar putea alege cea mai puţin competentă variantă de psihoterapeut sau instituţie psihiatrică, amânând astfel şi mai mult orice

progres şi/sau evitând realităţile pe care preferă să le păstreze ascunse.

Infidelitatea

Acolo unde mânia mocneşte surd în căsnicie şi comunicarea dintre soţi s-a întrerupt, se instalează gelozia şi autojustificarea - sentimentul că eşti îndreptăţit să-ţi vezi împlinite dorinţele, percepute ca nevoi legitime. Chiar şi acolo unde cei ce îşi unesc destinele par să se potrivească şi să trăiască în armonie, aşa cum observa regretata dr. Shirley Glass, mariajele devin vulnerabile la legături extraconjugale. Dr. Glass, care a scris împreună cu Jean Coppock Shaeheli cartea *Not „Just Friends"* („Nu «doar prieteni»"), vorbea despre felul în care infidelitatea poate uneori să reflecte consecinţa unei înfruntări de forţe între soţi. Cu certitudine că există multe motive care pot face pe cineva să se abată de la jurământul depus în faţa altarului: dorinţa de putere, nepăsarea sau renunţarea la obligaţiile asumate, dar atunci când există o rivalitate rezultantă, legătura amoroasă clandestină are ca scop, oricât ar părea de stupid, să elimine dezechilibrul de forţe perceput. În timp ce soţul cu mai multă forţă financiară sau a personalităţii, sau care are slujba mai bună se simte îndreptăţit să-şi satisfacă toate capriciile, partenerul mai puţin puternic, scrie dr. Glass, ar putea încerca şi el să-şi ia revanşa.[15]
Atunci când se întâmplă acest lucru, aşteptaţi-vă ca soţul necredincios să-şi împuie singur capul cu dialoguri negative, să găsească justificări pentru ceea ce face, să dea şi mai mult vina pe altcineva sau altceva şi, adeseori, să se simtă mai îndreptăţit. Are loc prea puţină introspec

ţie în acest stadiu. Fireşte, efortul de a soluţiona adevărata problemă încetează, prioritatea fiind tăinuirea legăturii extraconjugale sau a altor comportamente care ar putea trăda ce se petrece.
Adeseori, infidelitatea este în mai mică măsură un mijloc de satisfacţie sexuală şi în mult mai mare măsură un barometru al altor afecte, inclusiv mânia latentă ce are la bază aşteptări, credînţe sau temeri nerealiste. De asemenea, poate face parte din simptomele depresive sau impulsive ale celui în cauză. Intimitatea cu altcîneva îl distanţează pe infidel de consoarta sa, iar partenerul realmente promiscuu, care se teme să nu divulge prea mult din el însuşi în interiorul unei relaţii consfînţite, are serioase probleme în ce priveşte încrederea şi frica de a se arăta vulnerabil. Totodată, poate fi alimentată de ncapacitatea unuia dintre parteneri sau a amândurora de a admite că relaţia lor este un eşec şi că nu se potrivesc absolut deloc unul cu celălalt. În loc să-şi soluţioneze conflictele sau să se despartă, ei rămân sclavii propriei nefericiri. Cei doi stau împreună, oricât s-ar simţi de mizerabil, pentrucă nu suportă ideea de a fi sînguri. Suferinţa pe care o îndură (şi, adeseori, o ignoră) din partea celuilalt li se pare de preferat, în faţa sîngu-rătăţii. Şi sunt tentaţi spre o sumedenie de comportamente care să le ascundă supliciul.
Mai există o conduită sau modalitate de evitare care serveşte drept barometru al interacţiunilor cuplului. Când unul dintre parteneri petrece mult timp pe Internet, zăbovind în mod compulsiv pe site-urile de chat sau cu conţinut pornografic, ceea ce face el este să se „dezacordeze" de la relaţia conjugală - îşi fereşte privirea de la ceea ce se întâmplă în cadrul căsniciei lui, mai degrabă decât să privească lucrurile în faţă şi să încerce sincer să-şi salveze mariajul. Comportamentul compulsiv nu

este unul şi acelaşi lucru cu atunci când doi parteneri se uită împreună la un material erotic, pentru a-şi revigora viaţa intimă. Dacă intenţia este aceea de „a-ţi lua revanşa" faţă de consoartă, fiindcă îi porţi pică, atunci evident procedezi greşit. În loc să investeşti energie în căsnicie, îi risipeşti energia, printr-o asemenea subminare a armoniei din cuplu. Discutaţi-vă nevoile, aşteptările, stimulii pozitivi şi motivele de inhibiţie. Împreună! Nu purtaţi această conversaţie cu dumneavoastră înşivă. Dar partenerii pasiv-agresivi vor, în acelaşi timp, să fie şi înăuntrul relaţiei, şi în afara ei. Ei depind de partenerul lor, dar, in acelaşi timp, se simt îndreptăţiţi şi să decidă singuri. Ca urmare, atunci când situaţia se complică sau discuţiile devin prea incomod de purtat pentru ei, vor face alegeri cu consecinţe extreme.
Atunci când comportamentul infidel şi tăinuit, de orice tip, devine epicentrul unor măsuri punitive, mânia nu va face altceva decât să crească, odată adevărul dezvăluit, ba chiar devenind şi mult mai vizibilă (adică în răbufniri), cel puţin pentru o oarecare perioadă. Dar poate şi să fiarbă încet la foc mic, dacă suspiciunile nu sunt discutate pe faţă, ci se caracterizează prin acte de agresiune subversive sau deghizate.
Aşteptaţi-vă la şi mai multă tensiune, odată încrederea înşelată, pentru că recâştigarea ei trebuie să fie meritată. Pentru a avea loc o veritabilă reconciliere, ambele părţi trebuie să dorească să-şi consolideze relaţia şi să-şi rezolve problemele. Cu alte cuvinte, soţia descoperă dovada „ciber-infidelităţii" şi, în consecinţă, devine mai nervoasă, mai puţin încrezătoare şi mai vigilentă (pe bună dreptate, ţinând cont de ce s-a pierdut!). Acest comportament îl irită însă pe cel pasiv-agresiv, care se izolează şi mai mult de legătura cu soţia, fiindcă atitudinea ei îi „dovedeşte", acum, convingerile iraţionale pe

care se întemeiază modul lui de a gândi. Dialogul interior negativ preia conducerea şi devine un proces ce se alimentează singur, la nesfârşit, până la ruperea cercului vicios. Să faci pe victima e mai uşor decât să devii cel care repară lucrurile sau rezolvă problema.
Alte moduri de evadare
Când frustrarea mocneşte, soţii parcă nu mai sunt ei înşişi, încep să se poarte ciudat. Uneori, atunci când există conştientizare şi o atitudine deschisă, nu e nevoie decât ca unul dintre ei să spună: „Nu-ţi stă deloc in fire... Ce se petrece, de fapt?" Alteori, mânia tăinuită are forţa de a se transforma într-o spirală amplificată şi auto-distructivă, cu un comportament adictiv, alcoolism sau abuz de substanţe ce creează dependenţă, precum şi aceea de a produce o conduită evitantă, cum ar fi adicţia la Internet (cu sau fără

camere de chat şi „ciber-amo-ruri") şi obsesia muncii, când persoana afectată îşi găseşte rostul mai mult la birou decât acasă.
Cu toate că legăturile amoroase sunt exemple evidente de triangulaţie extraconjugală, soţii privaţi de împlinire emoţională adeseori „închid triunghiul" cu ajutorul altor substitute. Am vorbit deja despre capacitatea de alienare a obsesiei pentru muncă. Asta nu înseamnă că prea mult timp petrecut pe terenul de golf sau cu vreo altă ocupaţie ori pasiune personală îi poate izola în aceeaşi măsură pe cei doi parteneri - atât pe cel ce evadează în spaţiul hobby-ului care-i face plăcere, cât şi pe cel lăsat in urmă. Soţii nefericiţi pot căuta un substitut în mâncare sau în posesiuni materiale, de pildă, încercând veşnic in van să-şi consume năzuinţa spre fericire.

Cum recunoaştem mânia latentă în cupluri şi... [80]
Uneori, simplul gest de a renunţa la autocontrol şi de a nu-ţi mai păsa cum arăţi este un act de distanţare pasiv-agresivă. Persoana care nu poate comunica deschis şi cinstit că vrea să iasă dintr-o relaţie poate înce**p**e să se neglijeze pe sine, să se ing**r**aşe enorm şi să devină din ce în ce mai reticentă la avansurile sexuale. Ceea ce reprezintă o modalitate piezişă, ocolită, de a spune: „În seara asta nu, dragă", asemănătoare ca sens cu „Mă doare capul", atunci când, de fapt, durerea de cap este inexistentă. **O** retragere tăcută, 1ăsându-1 pe partener derutat şi căutând zadarnic explicaţii.
Atunci când se instalează conduita autodistructivă - indiferent dacă se manifestă prin consum de alcool, de droguri sau de medicamente, prin pasiune pentru jocurile de noroc sau pentru por**n**ografie, sau prin aceea că individul respectiv duce vreun alt gen de viaţă dublă - , tiparele de comportament disfuncţional sunt clar mai adânc înrădăcinate şi va fi nevoie de mult mai mult decât o carte **cu** sfaturi practice, pentru a le eli**mina.** Dacă la bază nu există un sentiment de mânie care să potenţeze comportamentul respectiv în vreun fel, el va apărea cu siguranţă în stadiul purificării, când se instalează senti**m**ent**u**l de vinovăţie sau de auto-blamare - deşi nu trebuie în nici **un** caz să evităm această etapă, care este **un** rezultat inevitabil al procesului de vindecare. Trebuie atacate adevăratele probleme care au condus la declanşarea unei asemenea conduite. Uneori, preocupările de acest fel izvorăsc dintr-o incapacitate de a iubi şi/ sau de a **fi** iubit.
În fine, partenerii afectaţi de mânie latentă recurg la modalităţi tăcute de evadare pentru a-şi disimula incapacitatea de a face faţă situaţiilor de tranziţie fireşti în viaţă. Când triunghiul se închide prin apariţia unui copil, unele soţii se folosesc de el pentru a-şi ţine bărbaţii la

distanţă (iar apoi se plâng că soţii lor nu sunt oameni de casă şi buni familişti!) sau, invers, exigenţele calităţii de părinte îi copleşesc în asemenea grad pe unii bărbaţi, încât au impresia că sunt la concurenţă cu propriul copil, în a se bucura de atenţia nevestei. După Scott Wetzler, aceste stări conflictuale legate de asumarea comportamentului părintesc, cel puţin într-o oarecare măsură, oglindesc uneori conflictul bărbatului în cauză cu propriul său tată.[16]
Diferite moduri de decuplare
Oamenii se distanţează de cei dragi sau de situaţii care le solicită imperios atenţia, într-o mare varietate de modalităţi nesănătoase, pentru că sunt temporar incapabili să abordeze o problemă. Atunci când oamenii se simt indiferenţi sau „decuplaţi", s-ar putea să-i vedeţi făcând oricare din lucrurile următoare:
nu mai sunt receptivi refuză să mai participe muncesc excesiv sunt nesinceri întrerup
cicălesc întârzie veşnic critică
sunt sarcastici preferă să tacă
se poartă urât în mod ostentativ
comit infidelităţi
admonestează şi fac morală
refuză să arate afecţiune sau să facă sex

Cum recunoaştem mânia latentă **în** cupluri şi... [211] obligă
judecă peremptoriu
au izbucniri paranoide

beau sau cheltuiesc peste măsură
manifestă o anxietate persistentă
se moşmondesc şi tergiversează la nesfârşit.

Însănătoşirea relaţiei, într-o căsnicie afectată de mânie

Atunci când partenerii de cuplu sunt nefericiţi, vor fi mult mai înclinaţi să atribuie dificultatea care-i afectează unei trăsături negative, aplicând eticheta de „paranoic", „leneş", „iresponsabil", „egoist", pentru lucrul care-i deranjează. Treptat, fiecare dintre soţi ajunge să proiecteze vina pentru ceea ce se întâmplă oriunde în altă parte decât asupra sa. În loc să fie cât de cât conştienţi şi să recunoască faptul că amândoi contribuie la problemă, ei nu fac altceva decât s-o agraveze. Şi, astfel, înăbuşă din start posibilităţile de schimbare benefică şi îşi compromit şansele de a deveni mai apropiaţi. Orice relaţie pe care merită s-o avem merită şi efortul de-a nu fi dominată de mânie. Vindecarea resentimentelor şi a amărăciunii nu se poate face fără voinţa de-a ierta, de-a învăţa cum să porţi o ceartă fără lovituri sub centură, de-a te schimba... şi fără voinţă pur şi simplu! Da, am folosit termenul „ceartă" în mod deliberat - chiar şi in căsniciile unde aversiunea la discuţii în contradictoriu se apropie de fobie, cam fiecare soţ şi soţie vor avea parte de câteva dispute. Pentru a purta corect o discuţie în contradictoriu şi a rezolva problemele ridicate, încercaţi să aplicaţi recomandările următoare:

• Porniţi de la voinţa fermă de a rezolva problema şi întemeiaţi-vă acţiunile pe dragoste şi respect.
^ Căutaţi să înţelegeţi modurile în care v-aţi „decuplat" (vezi caseta). Conştientizând felul în care vă purtaţi, aţi câştigat deja pe jumătate bătălia contra unui prost obicei. Înţelegeţi că atitudinea dumneavoastră mânioasă ar putea face ca scopul rezolvării să deraieze, eşuând într-un atac orbesc. Repetaţi in gând ce aveţi de spus, dacă simţiţi nevoia, înainte de-a deschide gura. Pregătiţi-vă pentru eventuale tentative neprevăzute ale soţiei/soţului de a devia discuţia.
^ învăţaţi cum să fiţi asertiv (ceea ce nu înseamnă să fiţi prea franc sau nepoliticos). De fapt, noi ne-am făcut deja un renume din motto-ul nostru: uneori poţi fi mânios, dar niciodată să nu fii nemernic. învăţaţi cum să fiţi expresiv, dar fără maliţiozităţi veninoase. Evitaţi etichetările şi exagerările (cuvintele *niciodată, întotdeauna* şi echivalentele lor). Abţineţi-vă de la sarcasm, ca mod de a vă exprima mânia înăbuşită.
• Rămâneţi la o singură problemă o dată şi arătaţi-vă dispus să găsiţi un teren comun de discuţie, echitabil pentru amândoi. Nu degeaba s-a inventat formula „arta compromisului" - cu adevărat aceasta este o formă de artă! Conveniţi să nu fiţi de acord, chiar şi numai pentru o scurtă perioadă de timp. Distanţarea faţă de o problemă poate aduce date noi şi relevante. Dar angajaţi-vă s-o rezolvaţi, nu fugiţi de ea şi nu o ignoraţi.
^ Protejaţi-vă şi exprima ţi-vă afecţiunea. Continuaţi să vă faceţi unul altuia mici plăceri şi gesturi drăguţe, care să reflecte legătura strânsă dintre dumneavoastră. Acordaţi afecţiunii un loc prioritar.

Cum recunoaştem mânia la tentă în cupluri şi... 213

Faceţi-vă timp pentru momente de intimitate şi căutaţi modalităţi creatoare de-a păstra vie flacăra iubirii.
• Acceptaţi-vă unul altuia deosebirile, încercând în acelaşi timp să găsiţi lucruri de făcut împreună, ca un cuplu, numai dumneavoastră doi. Invăţaţi să toleraţi inevitabilele dezamăgiri ocazionale, plus suişurile şi coborâşuJlile oricărei relaţii apropiate dintre doi oameni.
^ Râdeţi împreună. Găsiţi, pe cât se poate, latura amuzantă a oricărei probleme pe care încercaţi s-o rezolvaţi. Noi insistăm totuşi să fie un gen de umor pe care ambii parteneri să-I înţeleagă la fel, fiindcă, în caz contrar, nu veţi face altceva decât să turnaţi gaz peste foc! Există o foarte mare diferenţă între a face haz cu cineva şi a face haz *de* cineva. Pasiv-agresivii aleg adeseori a doua variantă, pe când cei cu inima împăcată se bucură sincer de momentul amuzant petrecut împreună.
^ Iertaţi. Acesta este antidotul fundamental, pentru a rupe cercul vicios şi toxic al respingerii, resentimentului şi răzbunării. Oamenii care se simt răniţi sfârşesc prin a-i răni şi ei pe alţii. Undeva pe parcurs, cineva tot trebuie să se ridice în picioare şi să spună: „Gata, lanţul suferinţei se opreşte la mine". Iertarea este un prim pas esenţial.

6

Cum facem fată mâniei latente din familie

Erika şi-a încheiat ultimul semestru la colegiu şi urmează să-şi ia diploma de absolvire în patologia vorbirii, dar, pentru a se bucura realmente de succes în acest domeniu, ştie că va trebui să-şi continue studiile. Aşteptându-şi părinţii să sosească, ziua i se pare dulce-amară; e „ziua plecării", dar ea tare şi-ar dori să-şi poată continua studiile fără nici o întrerupere. Erika a făcut însă un târg cu ai ei, când a plecat în străinătate vara trecută pentru un semestru de practică, în loc să muncească şi cu banii câştigaţi să contribuie la acoperirea taxelor de studiu. Părinţii ei au plătit din buzunarul lor taxele, în loc să-i ceară să se angajeze şi să pună salariul deoparte, aşa că Erikăi i se pare cinstit să se achite de obligaţiile care-i revin în cadrul înţelegerii, mutându-se înapoi acasă - îşi va căuta o slujbă şi va economisi bani pentru diploma de master.

După ce mama şi tata au încărcat toate lucrurile în maşina încăpătoare a familiei, Erika şi-a luat un rămas-bun

înlăcrimat de la colega ei de cameră, care nu pleacă, rămâne să se ducă mai departe la facultate.

„Pur şi simplu n-am putut-o convinge să rămână!", îi spune mama Erikăi, zâmbind, colegei de cameră. „Că doar bani ar fi fost destui, rămaşi moştenire de la bunica ei."

O tăcere grea s-a lăsat între ele. Lacrimile Erikăi au curs mai repede, ascunzându-i durerea. De ce i-a dat mama ei colegei de cameră impresia că *ea* este aceea care vrea să plece? Nici măcar o singură dată n-a pomenit mama ei că ar exista posibilitatea să rămână şi nu i-a dezvăluit niciodată că i-au fost lăsaţi nişte bani, cu care şi-ar fi putut plăti mai departe taxele de studiu la facultate! Dimpotrivă, mama Erikăi vorbise întruna despre cum se va întoarce fiica ei acasă, unde urmează să-i depoziteze lucrurile, în fine, tot tacâmul... Câteodată, Erika avea impresia că mama ei nu înţelege necesitatea unor dovezi de pregătire superioară, în anumite domenii profesionale; alteori, se întreba dacă nu cumva pe mama ei o deranjau, pur şi simplu, ambiţiile fiicei, dat fiind că ei nu i se oferise niciodată posibilitatea să meargă mai departe la colegiu.

Pe tot drumul până acasă, Erika a trăit cu sentimentul că i se aplicase o lovitură sub centură, fiindcă acum era prea târziu ca să-şi mai depună cererea de continuare a studiilor şi să se înscrie la cursuri. Pe lângă asta, colega ei de cameră găsise deja o altă fată cu care să stea împreună, din clipa în care Erika îşi făcuse bagajele. Tot ce se întâmplase până aici părea derutant, dar, pentru Erika, sentimentul atotstăpânitor era unul de mânie cu greu înăbuşită.

În cartea *The Angry Child,* noi am spus că familia este cel mai important factor de influenţă asupra dezvoltării psihologice a cuiva. Dat fiind că familia este un sistem, dacă un lucru (cum ar fi foarte multă mânie) îl afectează

pe un membru al familiei, atunci îi afectează şi pe alţi membri ai familiei. Pentru mulţi dintre noi, familia este un loc de refugiu sigur, unde toţi *ar trebui* să trăiască în armonie şi *s-ar cuveni* să se înţeleagă unul pe celălalt şi să-şi respecte părerile şi sentimentele. Nu-i aşa? E definiţia ideală, dar duce la frustrare. Familia lărgită ne oferă, de asemenea, fantastice posibilităţi de a exersa cum să fim mai ponderaţi în reacţii şi de a înţelege sursa conduitei meschine, pentru că influenţele familiei le purtăm cu noi toată viaţa, in viitoarele relaţii, în familiile pe care le vom întemeia la rândul nostru şi chiar în mediul nostru de muncă.

Patru tipuri de mânie în familie

Nu există familie perfectă, iar mânia face adesea parte din majoritatea. Noi suntem de părere că se pot distinge patru stiluri de manifestare ce caracterizează în moduri diferite conduita mânioasă într-o familie şi că există numeroase motive care fac să apară mânia intr-o familie. După un timp, mânia poate deveni o stare permanentă, cu o existenţă proprie, care se instalează definitiv in tiparele de exprimare ale familiei în

cauză. Uneori, suntem prea aproape pentru a putea sesiza stilul mânios, dar ne va fi probabil mai uşor să-1 observăm in alte fa**milii** (când **îi** vizităm pe socri, de pildă) sau vom începe să-1 vedem şi în familia noastră de origine, după ce am fost plecaţi pentru o vreme (când revenim la reuniunile aniversare sau de sărbători, să zicem). Aşadar, poate că altcineva mai obiectiv este capabil să-1 remarce fără dificultate.
Dacă aveţi putinţa să identificaţi stilul mânios de comportare din familia dumneavoastră înseamnă că

puteţi şi să faceţi ceva în privinţa lui. Puteţi să definiţi emoţiile subterane care declanşează acea mânie, să le atacaţi direct şi să interpretaţi corect eventualele obiceiuri deranjante, pe măsură ce îşi fac apariţia. Majoritatea familiilor vor manifesta ocazional o combinaţie între aceste patru stiluri. Chestiunea devine îngrijorătoare doar atunci când o familie **se** trezeşte în impas şi mai ales atunci când membrii ei nu-şi dau seama deloc sau nu-şi asumă nici o responsabilitate pentru ceea ce se petrece.
Familia cu probleme unde mânia este glasul durerii
Familiile cu probleme sunt copleşite de durerea ce izvorăşte din neînţelegeri conjugale sau dintr-un divorţ, dificultăţi financiare, consumul de droguri sau abuzul de alcool, vreun alt tip de dependenţă, boală psihică sau moartea unui dintre membrii familiei. S-ar putea ca părinţii care nu se înţeleg deloc să-şi arunce copiii fix în mijlocul conflictului dintre ei doi. La cabinetul meu de psihologie mi s-a întâmplat deseori să am de-a face cu părinţi care veneau să mi-l pună în braţe pe micul lor Johnny, în speranţa că voi readuce lucrurile la starea de normalitate, „făcându-l bine" pe copilul lor. Eu însă, perfect conştient de importanţa hotărâtoare a familiei în asemenea situaţii problematice, **îi** întrebam întotdeauna, la discuţia preliminară cu părinţii: „Căsnicia dumneavoastră cum merge?" Aproape imediat începeam să dibui care era adevăratul necaz, mai ales dacă intra în funcţiune armura defensivă, **cu** replici gen „Cum adică? ... Ce legătură are căsnicia noastră?! Nu pe noi am venit să ne trataţi, ci pe Johnny!" Fiţi convinşi că are o foarte

mare legătură cu acei membri individuali care ar putea lăsa să răbufnească in acest fel durerea pe care le-o provoacă discordia voalată din familie. Deci, dacă aţi sărit cumva peste capitolul referitor la cupluri şi căsnicie, reveniţi şi citiţi-l, totuşi - îl veţi înţelege mai bine pe acesta despre mânia in familie.
Atunci când tragedia loveşte o familie, membrii ei devin adeseori inaccesibili unii altora, nu-şi dau seama de ceea ce simt sau îi derutează stările emoţionale multiple ori contradictorii de care se simt răvăşiţi. Remediile pentru familiile cu probleme care îşi ascund sentimentele depind de sursa durerii.
Consilierea psihologică specială pentru dezechilibrele afective cauzate de un deces devine indicată atunci când durerea provocată de pierderea cuiva drag răbufneşte violent in modalităţi indirecte sau atunci când persoana in cauză păstrează resentimente persistente faţă de cei care au ceea ce ea simte că a pierdut. Acolo unde mânia este declanşată de un obicei adictiv, tratamentul adecvat devine absolut crucial. Până atunci, cel dependent rămâne mai legat de „doza" viitoare, decât de familia lui. E greu să concurezi cu puterea drogului, a alcoolului, a jocurilor de noroc şi a altor obiceiuri adictive. Dacă înmormântezi problema, ascunzându-ţi şi mânia, nu faci altceva decât s-o laşi moştenire mai departe generaţiei următoare. Ocupă-te de ea acum! Acolo unde există o tulburare de dispoziţie afectivă, medicaţia poate să înlăture dezechilibrul nefericit, iar consilierea psihologică are un efect benefic asupra proceselor mentale. Astăzi, comunitatea medicală ştie deja mult mai multe despre disfuncţionalitatea cerebrală şi cum poate fi ea tratată. Dacă vă deranjează ideea de dezechilibru neuropsihic, pe care îl vedeţi ca pe un stigmat, staţi de vorbă cu un terapeut, pentru că, de obicei, tratamentul nu este de

lungă durată şi oricum în zilele noastre ar fi greu să găseşti pe cineva care să nu se fi luptat niciodată cu anxietatea, deprimarea sau alte probleme. Recuperarea *este* posibilă.
Familia surescitată unde prin mânie se manifestă stresul

Imaginaţi-vă o familie unde tatăl este plecat cu treburi de serviciu in cea mai mare parte a timpului, deci mama îl tratează pe Michael, fiul lor de şaisprezece ani, ca pe „capul familiei" - obligat să se achite nu doar de treburile casnice care-i revin lui de drept, ci şi de responsabilităţile tatălui. Mai rău, mama se simte singură, deci când Michael o zbugheşte pe uşă ca să tragă şi el o partidă scurtă de baschet cu băieţii din cartier, mama obiectează. Ea uită că abia ce l-a momit s-o însoţească la concert, în locul tatălui, şi că de aproape o săptămână băiatul nu s-a mai văzut cu amicii, la câte are de făcut! Michael fierbe de necaz în sinea lui, dar dacă îşi va exprima adevăratele sentimente, mama lui va începe iar să-şi vaite singurătatea. Mânia lui Michael este vocea stresului. Foarte posibil ca familia să nu se poată descurca financiar decât dacă tatăl călătoreşte foarte des, dar mama (şi tata) ar trebui să-şi dea seama ce povară aruncă acest lucru pe umerii lui Michael. Nici un băiat adolescent nu-şi doreşte să devină un surogat de companion pentru mama lui (mă rog, cel puţin nu in mod regulat), deci s-ar cuveni ca mama să-şi invite o prietenă, dacă vrea să folosească biletul în plus la concert, şi eventual să angajeze serviciile unei menajere pentru o parte din treburile casei.

Familiile aflate într-o veşnică stare de frenezie se confruntă **cu** o sumedenie de dificultăţi. William Doherty, de la Departamentul de Ştiinţe Sociale ale Familiei din cadrul Universităţii Minnesota, a scris despre cât de important este să ne luăm înapoi timpul petrecut în familie, să mai smulgem ici şi colo din istovitorul program pe care-l au copiii noştri - excursii cu Asociaţia Cercetaşilor, adunări la casa de rugăciune, lecţii de muzică, antrenamente sportive, şi câte şi mai câte - şi să acordăm mai multă importanţă ideii de a ne aşeza cu toţii la masă, de a pleca în vacanţă sau de a ieşi pur şi simplu împreună la distracţie, ca familie.[1] Consideraţiile lui Doherty au fost publicate în editorial, în numărul pe ianuarie 2005 al periodicului *USA Today,* susţinute şi cu date de cercetare prin sondaj.[2] După un material al Universităţii Michigan, în prezent numai una din trei familii americane obişnuieşte să ia principala masă a zilei împreună, faţă de două din trei în anii 1970. „Mama casnică modernă" din Statele Unite petrece, în medie, mai mult timp la volan decât în bucătărie. Mai mult decât atât, cercetătorii au descoperit că acei copii care mănâncă împreună cu familia înregistrează rezultate mai bune la testele de capacitate şcolară - ca să nu mai vorbim că un regim alimentar mai sănătos contribuie şi la o stare generală mai bună a acestor copii, dat fiind că mănâncă mai multe fructe şi legume şi consumă mai puţine grăsimi, alimente prăjite în ulei şi băuturi răcoritoare carbonatate.[3]
Faptul că-ţi rezervi timp pentru familie este extrem de edificator în sine, exprimând, fără să fie nevoie de cuvinte, importanţa pe care o acorzi relaţiilor cu cei dragi. în familia surescitată vom auzi laitmotivul „Lasă că discutăm mai târziu", pe când în familia bine închegată şi comunicativă membrii ei îşi găsesc timp pentru

Cum facem faţă mâniei latente din familie

„Ce se întâmplă?" şi „Cum ţi-a mers azi?" O familie surescitată nu începe să acorde atenţie decât când se prevesteşte o criză iminentă, lăsând astfel ca micile probleme uşor rezolvabile să se strecoare neobservate. Şi ce credeţi că se petrece aici? Mânia începe să-şi facă simţită prezenţa, iar dacă nu este abordată - da, aţi ghicit din nou! - rămâne îngropată în suflet.
într-adevăr, nu există decât un singur remediu şi unul singur pentru familia surescitată: luaţi-o mai încet. Fa-ceţi-vă o prioritate din a petrece timp împreună. Plani-ficaţi-l dinainte. Da, da, chiar şi cu adolescenţii care ar prefera de departe să-şi piardă vremea cu prietenii instituiţi obiceiul sacrosanct al cinei sau al prânzului de durninică luat în familie, al ieşirilor împreună în oraş ori la picnic sau pur şi simplu obiceiul de-a sta de vorbă. Luaţi legătura cât mai des, pentru a discuta problemele care apar. Micuţa dumneavoastră viitoare gimnastă nu-şi va pierde şansele la un loc pe podium, nici fiul dumneavoastră pasionat de fotbal nu-şi va ruina astfel şansa la o bursă sportivă. Când sunteţi împreună, daţi mai încet televizorul sau combina stereo şi puneţi pe vibraţie telefoanele mobile. Casca audio a copilului dumneavoastră coboară de pe urechi, iar du eavoastră lăsaţi deoparte ziarul găsindu-vă timpul necesar pentru a-l asculta. Ţineţi minte că răgazul dedicat familiei sau timpul petrecut la masă cu familia nu reprezintă momentul potrivit pentru a repartiza treburi casnice, pentru a-i certa pe copii că nu-şi fac ordine la ei în cameră sau pentru a analiza carnete de note nu prea mulţumitoare.

Altul este rostul: să staţi împreună, adeseori fără a fi planificat nimic în mod special, ca să vedeţi ce conexiuni se formează şi ce se mai întâmplă in viaţa proprie a fiecăruia. În ciuda nenumăratelor „remedii psihologice" despre

care se vorbeşte atâta, realitatea este că nimic nu poate înlocui timpul petrecut împreună.

Familia înverşunată unde mânia este o demonstraţie de forţă

Acolo unde adulţi sunt irascibili, caustici, veşnic nemulţumiţi sau autoritari, mânia poate fi exprimată deschis şi deliberat, dar la fel de bine se poate să rămână ascunsă. Uneori, va fi şi aşa, şi aşa. În ambele cazuri, ea exprimă dorinţa de putere, într-o situaţie în care nimeni de fapt nu poate ieşi cu adevărat învingător.

Austin este un adolescent obişnuit, pe care îl atrag mult mai mult prietenii şi ocupaţiile tipice vârstei, decât corvezile sau temele de casă. De la primele semne de primăvară, una dintre principalele lui îndatoriri este să tundă iarba din faţa casei, să golească în lada de gunoi iarba tăiată, să cureţe aleea de buruieni şi să mătură dalele. Pentru efortul depus, Austin primeşte cincisprezece dolari în fiecare săptămână. Pe la mijlocul lui aprilie, tatăl lui i-a arătat de două ori întreaga „tehnologie": ce şi cum are de făcut. Către sfârşitul lui mai, deci după şase săptămâni, ai zice că Austin are destulă minte încât să nu vină cu scuza puerilă „Am uitat", atunci când mama lui s-a săturat să mai vadă cum toată lumea aduce iarbă pe tălpi in casă.

„Austin, du-te te rog afară şi fă-ţi treaba ca lumea! Doar ştii că trebuia să şi mături după tine!"

„Azi-dimineaţă tati mi-a zis să tund iarba. Exact asta am făcut!", sună replica lui Austin. Perfect capabilă să recunoască o justificare dibace, care să te scoată pe moment din încurcătură, mamei i-a fost necaz pe Austin că se arată atât de recalcitrant.

„Te rog să-ţi duci până la capăt treaba, aşa cum ţi s-a şi spus, de fapt!"

„Sunt ocupat acum, îmi repar chitara. Nu mi-a zis nimeni să şi mătur. Zău, nu mă mai pisa!"

De două ori frustrată acum, simţindu-se ignorată şi oarecum tratată cu lipsă de respect, mama supralicitează: „Băiete dragă, dacă nu te duci imediat afară să faci ce ţi-am spus, poţi să-ţi iei adio de la bani... de la toţi cei cincisprezece dolari pe care-i aştepţi!"

„Păi da. .. nici nu mă mir din partea ta! Toţi prietenii mei încasează douăzeci de dolari, nu ca mine. Cred şi eu că voi vă permiteţi să luaţi masa la restaurant, când mă plătiţi ca pe-un sclav! Iar acum tu vrei să nu mă mai
plătiţi deloc!"

„Ţine-o tot aşa, Austin, şi ai să vezi tu ce păţeşti. Nu numai că n-o să te mai las să ieşi seara in oraş, dar am să-ţi iau şi chitara, dacă nu-ţi bagi minţile in cap."

Austin, ştiind prea bine că mama lui este perfect capabilă să se ţină de cuvânt, iese in trombă din casă, apucă mătura de adunat iarba şi izbeşte furios în butonul care ridică automat uşa de la garaj. În urma lui, mama ridică ochii la cer şi oftează - *uf iar ne-am ciorovăit... dar măcar m-am ales cu aleea curată.*

În aceeaşi seară, mama are de făcut un drum în oraş. Aşezându-se la volan, pe scaunul şoferului, oftează din nou - tocmai ce-a călcat într-un morman de iarbă tăiată, înalt de zece centimetri, presărat chiar lângă portiera din stânga a maşinii.

În familiile ca a lui Austin există curenţi subterani similari care se autoalimentează. Exact la fel cum prietenii noştri canini simt imediat care-i cel mai puternic câine din haită, „masculul alfa", probabil că Austin nu-i face atâtea zâmbre şi tatălui său. în mod evident, Austin ştie şi cum s-o scoată din sărite pe mamă. Deşi mama îl

rugase frumos pe băiat, prima şi a doua oară, întregul episod o făcuse până la urmă să recurgă la disciplină impusă, şi nu doar cu o singură ameninţare, ci cu mai multe. Poate că era mai indicat, ca o consecinţă meritată, să-i taie o parte din suma săptămânală cuvenită, decât să-1 ameninţe că nu-i mai dă nici un ban, îl pedepseşte să nu mai iasă din casă şi îi ia chitara.

Poate că mama era obosită după o zi de muncă, poate că a deranjat-o felul în care Austin părea să-şi aroge statutul de „numărul doi" în familie sau poate că se săturase de

răspunsurile impertinente ale fiului ei. Dar atunci când membrii familiei resimt mânia ca pe o manifestare de forţă şi pot prevedea cum îi va afecta pe ceilalţi, lucrurile se amplifică în sens negativ. În exemplul dat, faptul că a aţâţat mânia mamei a fost şi contra-productiv pentru Austin, anulându-i orice şansă de a primi bani în plus.
Când asemenea incidente au loc zilnic, putem vorbi despre un curent subteran de înverşunare. Într familiile înverşunate se fac demonstraţii de forţă prin admonestări, remarci sarcastice, gesturi de intimidare, atitudine critică şi ascunderea voită a informaţiilor. Un membru al familiei, de pildă, se ocupă să pună masa pentru toată lumea, iar după ce toţi s-au aşezat, careva mormăie dispreţuitor: **„Ai** uitat lingurile". Sau, alt exemplu, una dintre fete face o prăjitură la desert pentru toată lumea, iar sora ei cea cârcotaşă îi reproşează: „N-ai pus scorţişoară! "
Într-un alt exemplu, referitor la familia extinsă, să zicem că-i povestiţi unei rude cum a fost internată mătuşa Millie în spital, cu migrene îngrozitoare şi hipertensiune arterială, doar ca să auziţi drept comentariu: „Ei, lasă, că ea întotdeauna se ambala din orice fleac." Uneori, nu cuvintele în sine contează atât de mult, cât

modul în care sunt spuse - cu un oftat ostil, cu un smârcâit dispreţuitor - , complet lipsit de orice urmă de compasiune sau de apreciere. „Mulţumim frumos că ai pus masa, dar nu găsesc lingurile. Vrei, te rog, să aduci câteva din sertar?" este un mod foarte corect de exprima realitatea şi în orice caz mult mai politicos spus. Alte lucruri e mai bine să rămână nerostite, de exemplu să critici strădania plină de bunăvoinţă a cuiva. Şi ce dacă tu puteai să faci o prăjitură mai bună? Din moment ce tu oricum n-ai ridicat nici un deget, lăsând pe altcineva să facă desertul, ba să ţi-l mai şi servească la nas, măcar ai bunul-simţ să taci din gură.
Tot un mod de a mânui puterea este şi atunci când membrii familiei preferă să nu dezvăluie anumite informaţii, pentru ca apoi să poată exclama, indignaţi: „Dar tu chiar n-ai ştiut că...", ceea ce creează o situaţie care este în avantajul lor (pentru că au nevoie să se simtă importanţi şi puternici).
Eu am lucrat la cabinetul meu cu familii care comunicau prin discuţii în contradictoriu, cu remarci tăioase vârâte dibaci printre replici, în asemenea măsură, încât eu abia dacă apucam să rostesc ici şi colo câte un cuvânt. Când reuşeam totuşi să le semnalez acest tip de manifestare a mâniei latente, ei trecuseră deja la următoarea observaţie răutăcioasă. Aşa că, la una dintre şedinţe, am înregistrat pe casetă video cum se certau cei dintr-o asemenea familie şi am analizat împreună caseta. „Fiul meu se poartă exact ca mine", a exclamat tatăl, jenat - sentiment care l-a motivat apoi să-şi schimbe felul de a fi. În acest caz, familia a trebuit să-şi vadă năravurile pe un ecran, ca să le şi creadă.
Schimbarea nu are loc prea uşor, atunci când obiceiul demonstraţiilor de forţă e unul vechi, aproape un reflex. Dar trebuie să zgudui din temelii proastele obiceiuri care

te-au adus în impas. Dacă lucrurile nu se pot rezolva cu vechiul tău mod de a interacţiona, atunci, de dragul tuturor, încearcă altul nou! Încearcă mai multe modalităţi diferite de-a proceda, până când apare ceva apt să te smulgă din vechile tale deprinderi, care provoacă mereu alte probleme. Fă *ceva* diferit!
Poftim, să luăm cazul mamei care refuză să discute despre situaţia financiară, deşi familia nu stă deloc pe roze, sau cazul copiilor care îşi lasă lucrurile împrăştiate peste tot prin casă: ghiozdane, haine, pantofi de tenis. încercaţi să zgâlţâiţi aceste năravuri: mama ar putea încerca nu doar să vorbească despre bugetul casei cu toţi cei din familie, ci şi să înveţe cum să folosească un software financiar, iar copiii ar putea să se ia la întrecere între ei, să vedem care are cea mai ordonată cameră, nici unul dintre lucrurile lor neavând voie să zacă cine ştie pe unde, ci aranjate fiecare la locul lui.
Membrii unei familii au întotdeauna mai mult de câştigat dacă îşi exprimă aşa cum se cuvine frustrările, nevoile, dorinţele, amărăciunile şi alte simţăminte. Puneţi-le pe masă cu onestitate, dar şi exprimate într-o formă adecvată, astfel încât să nu se strecoare înapoi în comportamentul dumneavoastră. învăţaţi să suportaţi stresul şi să folosiţi tehnici de relaxare, cu care să vă stăpâniţi mânia înăbuşită în sinea dumneavoastră. Ascultaţi muzică, uitaţi-vă la o comedie împreună sau, dacă se impune acest lucru, staţi de vorbă cu un psiho-terapeut, ca să aflaţi ce rădăcini profunde are mânia dumneavoastră. În ce priveşte înlăturarea proastelor obiceiuri, familiile înverşunate

trebuie să pună în practică alte moduri de a comunica - de pildă, nimeni nu are voie să lanseze o observaţie critică, decât după ce a făcut, mai întâi, cel puţin cinci complimente. Da,

pentru aşa ceva este nevoie de ceva efort. Nu trebuie să ignoraţi problemele, dar nici să bateţi apa în piuă cu ele!

În fine, atunci când conştientizaţi felul în care mânia a influenţat vreun comportament, nu uitaţi de stadiul consecinţelor, din procesul de autocontrol al mâniei. Se cuvine să-1 învăţaţi pe copilul dumneavoastră că stilul în care acţionaţi ca părinte este rezultatul unui demers judecat raţional, nu al provocării impulsive.

Familia indulgentă unde mânia este glasul dorinţei

De câte ori nu auzim despre copiii din ziua de azi că deţin lucruri la care mulţi dintre noi nu ne-am gândit că le-am putea avea, decât după ce am devenit adulţi? Telefoane mobile, laptopuri, eventual chiar şi propriul automobil - sunt doar câteva dintre lucrurile pe care puştanii de azi le posedă şi pe care părinţii lor nici nu visau, măcar, să le pună pe lista de dorinţe pentru Moş Crăciun. Încercaţi să-i spuneţi mult-temutul „Nu" unui adolescent care vede că prietenii lui au ceva sau fac ceva după care el tânjeşte, şi veţi remarca, într-adevăr, o mânie care este glasul dorinţei. Şi aici mânia poate fi disimulată în altceva, ca refuzul unui copil de a face ceea ce i se cere.

Dovezi ale indulgenţei duse până la răsfăţ putem vedea zilnic - de exemplu, la supermarket, când părintele împinge cu greu căruciorul încărcat până la refuz, îndreptându-se spre casă, şi copilul său de câţiva anişori începe să-şi manifeste dorinţa: „Da' de ce nu-mi cumperi şi mie ciocolata aia?" Altădată, e vorba de „Da' de ce să n-am şi eu televizor în camera mea? Că alţii copii au. Eu de ce să n-am?" Mult prea adesea, părinţii reacţionează

dintr-un impuls ce ţine de altă stare afectivă (de exemplu, sentimentul de vinovăţie că lipsesc prea mult de acasă) şi cedează. Că doar trebuie să fie pace şi armonie în casă, nu? Astfel, părinţii nu sunt întotdeauna conştienţi când şi cum le alimentează dorinţele copiilor lor. Mai mult ca sigur, ei nu-şi dau seama că, arătând o asemenea indulgenţă - care lor li se pare un lucru bun - nu fac altceva decât să-şi trimită copiii prea puţin pregătiţi in viaţă ca să facă faţă unor situaţii dificile şi incapabili să accepte cuvinte ca *nu, aşteaptă* sau *nu chiar acum.*

Luând puţină distanţă, puteţi vedea că aceste cuvinte sunt într-adevăr necesare, dar într-o familie unde mânia se ascunde sub indulgenţă, nu există o graniţă bine demarcată. Adeseori, indulgenţa părinţilor îmbracă trei forme: capitulare, confuzie şi răsfăţ.

De multe ori, părinţii capitulează ca să fie linişte şi pace sau ca să păstreze o legătură cu copilul lor, pe care şi-o doresc cu atâta disperare. Altădată, s-ar putea să acţioneze în mod derutant, ca şi cum ar considera că e nesănătos sau dăunător să laşi neîndeplinită solicitarea unui copil. Cum ar fi când tata ţinteşte de fapt, în secret, s-o pună pe mama într-o lumină proastă, pentru că mariajul lor e pe butuci, a ceda în faţa copilului, ştiind prea bine că mama se va enerva - ei da, ăsta chiar că este comportament pasiv-agresiv! În ecuaţia răsfăţului întră potopul de cadouri şi atitudinea permisivă. De câte ori nu v-aţi supărat pe copilul dumneavoastră pentru treburi lăsate nefăcute în casă şi pe care în final aţi decis, pur şi simplu, să le faceţi tot dumneavoastră? Ce învăţăminte ar fi tras Austin, băiatul din exemplul nostru de mai devreme, dacă mama lui s-ar fi apucat să-i termine ea treaba, măturând aleea, sau dacă s-ar fi făcut că nu vede firele de iarbă aduse pe podele şi ar fi dat mânioasă cu aspiratorul, în loc să atace adevărata problemă?

Indiferent din ce motiv vă arătaţi indulgent cu copilul dumneavoastră, rezultatele rămân aceleaşi. Copilul se înfurie suficient = obţine ceea ce vrea = creşte cu prea puţină rezistenţă la stres şi zero răbdare. El va lua cu el această atitudine în relaţiile sale viitoare şi în cariera profesională. Credeţi că ne înşelăm? Recitiţi capitolul despre atitudinile de la locul de muncă şi relaţie ingrate cu colegii de muncă dificili. Inseraţi şi

numele copilului dumneavoastră. Trist, dar adevărat: exact asta se poate întâmpla, dacă părinţii le îngăduie copiilor să-i manipuleze pe alţii cu mânia lor, în loc s-o gestioneze aşa cum se cuvine şi s-o lase în urmă pe măsură ce cresc.
Desigur, nimic nu poate înlocui înţelegerea dezvoltări copilului şi a diferenţei dintre nevoi şi dorinţe, la orice vârstă! Totodată, fiţi conştienţi că unui copil trebuie să i se impună nişte limite, de care chiar el are nevoie. Dar nu vă aşteptaţi ca ei să vină din proprie iniţiativă şi să vă spună acest lucru. Cine a văzut vreodată un copil care să vină şi să zică: „Mami, setează-mi şi mie alarma de la ceas, ca să nu mă joc pe calculator mai mult de treizeci de minute!" este rugat să ne dea de ştire. Copilul nu va şti să aprecieze decât mai târziu că i-aţi distras atenţia cu o activitate mai folositoare, l-aţi făcut să citească ultima carte cu Harry Potter, l-aţi ajutat să descopere o strategie câştigătoare la jocul de şah sau i-aţi arătat cum să meargă „fără mâini" pe bicicletă.
Pentru acei părinţi care regretă indulgenţe anterioare - să ştiţi că încă nu e prea târziu! Faceţi un efort concertat de-a vă schimba stilul de abordare ca părinţi şi bizuiţi-vă pe încurajare din partea unor oameni care vă susţin efortul - un prieten, un părinte „tovarăş de suferinţă", un terapeut - , pentru că ei vă pot ajuta să distingeţi între propriile dumneavoastră conflicte şi nevoile reale ale copilului dumneavoastră.

Cum puteţi să preveniţi mânia indirectă în familia dumneavoastră
Cinstit vorbind, majoritatea familiilor se arată pasiv-agr - sive, chiar dacă numai ocazional. Chinuitor devine doar tiparul persistent. Părinţii care folosesc tactici pasiv-agre-sive cresc nişte copii care vor face şi ei la fel. În funcţie de vârstă, fiţi cu mare băgare de seamă la următoarele semnale de alarmă:
Copiii mici: În special pe durata perioadelor de tranziţie, fiţi atenţi la eventualele semne ale mâniei latente. Copilul supus la stres din cauza unei separări, a divorţului, a morţii cuiva sau a unui alt gen de tranziţie s-ar putea să nu vă spună cât este de supărat, ci să vă transmită acest lucru prin ceea ce face. Pregătiţi-i din timp pe copii pentru apariţia unui frăţior sau a unei surioare - chiar dacă sunt mici, copiilor le place să fie informaţi în legătură cu lucrurile importante şi adeseori se jenează sau nu ştiu cum să întrebe.[4] Fiţi cu ochii în patru, după sosirea nou-născutului, la eventuala conduită pasiv-agre-sivă. Nu-i lăsaţi pe copii singuri cu bebeluşul, pentru că sunt suficient de ingenioşi încât să descopere cum îl pot „pedepsi": să-i ardă o scatoalcă de îndată ce dumneavoastră aţi ieşit pe uşă, să nu-i dea înapoi biberonul cu lapte pe care l-a scăpat din mână sau să-i „rătăcească" păturica ori suzeta preferată. De asemenea, puneţi-vă frâu entuziasmului faţă de noul venit în familie, pentru a evita să daţi impresia de favoritism. Se prea poate să nu vă mai încăpeţi în piele de fericire că a venit şi-un băieţel, după mai multe fetiţe la rând, ori poate că al doilea sau al treilea copil a apărut într-un moment din viaţa dumneavoastră în care vă este totul mai uşor sau vă simţiţi mai mulţumiţi. Arătaţi înţelegere faţă de

sentimentul copilului mai mare că s-a văzut „înlocuit" sau că de-acum înainte îl aşteaptă o copleşitoare răspundere - aceea de a fi „băiatul cel mai mare" sau „fetiţa cea mai mare".
Copiii mai mari: Arătaţi-le prin exemplul propriu ce înseamnă ' „buna purtare", cum ar fi să te contrazici cu argumente şi fără atacuri la persoană, să-ţi stabileşti obiective şi să te străduieşti perseverent să le atingi, precum şi să identifici şi să rezolvi problemele pas cu pas. Daţi-le posibilitatea să participe activ la interacţiuni sociale, pentru că acest lucru le stimulează nu doar capacitatea creativă de rezolvare a problemelor, ci şi stima de sine. Atunci când comportamentul copilului dum**n**eavoastră se modifică brusc şi fără un motiv aparent, căutaţi să identificaţi eventuala problemă din afara casei, cum ar fi un handicap în capacitatea de învăţare, agresiuni din partea unui coleg de şcoală sau de joacă, adoptarea unei păreri proaste despre sine sau presiunea spre conformare din partea grupului social de congeneri. Când lucrurile merg prost, evitaţi să-1 mustraţi cu asprime. Admonestarea mânioasă a unui copil că nu înţelege nu face altceva decât să-i amplifice sentimentul de neaju-torare, ceea ce, mai departe, întreţine ciclul mâniei în sufletul copilului. Staţi de vorbă calm, fără să-1 dojeniţi. Şi arătaţi-i că împărtăşiţi speranţele, valorile şi bunele deprinderi pe care încercaţi să-1 faceţi să le înveţe.

Adolescenţii: Pe măsură ce adolescentul începe să-şi caute independenţa, învăţaţi-1 care este deosebirea dintre a fi asertiv şi a fi agresiv. Respectaţi-i judecata şi recunoaşteţi deschis când e vorba de motive greu de justificat şi exploataţi situaţia ca pe un moment în care îl mai puteţi învăţa ceva util. Stabiliţi limite clare, acordându-i treptat mai multă libertate. Daţi-i ocazii in care să poată

fi lăudat, să primească un feedback ferm din partea dumneavoastră şi să-şi asume o responsabilitate crescută, în special atunci când atinge variate „jaloane de evoluţie" (de exemplu, atunci când împlineşte vârsta minimă pentru a obţine permisul de conducere, tot în sarcina lui cade şi să câştige bani cu care să-şi cumpere benzina şi să-şi facă asigurarea maşinii).
Atunci când nu sunteţi de aceeaşi părere, evitaţi să-1 umiliţi sau să-1 condamnaţi în vreun alt fel pe adolescent - îl veţi face să se închidă în el. În absenţa comunicării, se va pierde şi orice fel de influenţă pe care dumneavoastră, ca părinte, o aveţi asupra copilului. Ştiind cât de puternică este influenţa pe care o exercită mass-media şi congenerii, discutaţi cu copilul dumneavoastră adolescent de ce dezaprobaţi anumite texte ale cântecelor pe care le ascultă sau de ce comportamentele adoptate în anumite seriale de televiziune contrazic sistemul de valori în care credeţi. Dacă îi spuneţi pur şi simplu „Nu!", atunci când cere să aibă şi el nu ştiu ce nou CD despre care vuieşte „lumea lui", fără să-i explicaţi de ce îl consideraţi nepotrivit, riscaţi să păreţi tiranic. Pe de altă parte, şi dacă spuneţi „A, da, sigur, nici o problemă" la tot ce-şi doreşte, probabil că veţi părea prea puţin eficace in rolul dumneavoastră de părinte şi riscaţi să creşteţi un copil răzgâiat.
Membrii adulţi ai familiei: Ocupaţi tot timpul, adulţii sunt copleşiţi cu obligaţii de rutină şi au grijă de oricine altceva decât de ei înşişi - mai ales cei care au şi serviciu, şi o casă de întreţinut, şi copii, şi părinţi bătrâni ce trebuie ajutaţi. Resentimentele nu întârzie să apară, mai ales dacă li se pare că nu sunt preţuiţi pentru efortul lor şi cei din jur îl consideră de la sine înţeles. Recunoaşteţi cinstit că nu le puteţi face pe toate şi nu le

puteţi fi pe plac tuturor şi că aveţi nevoie de sprijin. Discutaţi sincer şi deschis despre acest lucru. Dacă nu există nimeni care să vă mai preia din povara obligaţiilor, încercaţi totuşi să vă găsiţi timp pentru a vă satisface mici plăceri. înconjuraţi-vă de oameni înţelegători şi săritori, a căror energie pozitivă să vă stimuleze, nu să vă tragă în jos.
Vârstnicii: Persoanele mai în vârstă se confruntă cu schimbări în obiceiurile de-o viaţă, dar şi în situaţia financiară, în urma pensionării, iar uneori starea lor de sănătate se va deteriora, o dată cu scăderea puterilor. Mulţi încep să aibă senzaţia că nu mai deţin controlul asupra propriei vieţi, se simt trişti sau au regrete. Pentru vârstnici este deosebit de important să rămână activi cerebral - studiile arată că, pentru a-ţi păstra mintea întreagă ajută şi dacă joci cărţi, rezolvi cuvinte încrucişate sau ieşi cu plăcere la plimbare, la picnic, oriunde, alături de prieteni şi de cei dragi. Arunci când ne folosim resursele cognitive, ne îmbunătăţim memoria, iar felul în care privim lucrurile rămâne mai deschis (nu atât de indirect) şi mai optimist. înfruntaţi plini de curaj deciziile pe care sunteţi tentat să le amânaţi, cum ar fi să vă mutaţi într-o locuinţă mai mică, să vă despărţiţi de posesiunile adunate şi să vă simplificaţi stilul de viaţă. Din nefericire, unii bătrâni nu iau parte la găsirea propriilor soluţii şi, atunci când apar probleme (se îmbolnăvesc, cad, nu sunt în stare să aibă de grijă de ei înşişi sau de avutul lor), trebuie să vină alţii şi să facă aceste alegeri în locul lor. Pierderea capacităţii de control, in acest fel, îi face să devină iritabili şi mânioşi. Dar dumneavoastră puteţi să preveniţi furia mocnită, planificând din timp lucrurile aşa cum se cuvine şi reformulând problema în aşa fel încât să iasă in evidenţă părţile pozitive, nu cele negative.

Vanitatea în familie

Tomuri întregi s-au scris până acum despre familia vanitoasă - unde „falsitatea e la ea acasă" (vezi notele capitolelor şi bibliografia); când aveţi senzaţia că mama sau tata încearcă să fie mai degrabă „amici", decât părinţi, sau să-i împingă pe copii spre propriile lor interese ori opţiuni de carieră profesională, in ideea de a-şi retrăi prin

intermediul lor speranţele şi visele de altădată, sau atunci când aroganţa lor se pune de-a curmezişul armoniei din casă, e foarte posibil să existe vanitate în sânul familiei.

Falşii eroi sociali ca părinţi

Unii oameni ajung la vârsta adultă încă luptându-se cu multă mânie latentă, pentru că le vine greu să se desprindă de o familie egoistă şi care cere prea mult de la ei. Ei sfârşesc prin a-şi vedea unul dintre părinţi sau pe amândoi (iar uneori chiar fraţii sau surorile) intr-o lumină negativă, iar pentru un copil, mai ales, aproape că nu există descoperire mai frustrantă decât să vezi cum părintele tău face acum exact ce înfiera cu hotărâre altădată!

Şi totuşi, părinţii joacă uneori acest rol găunos, de falşi eroi sociali - adică au nevoie de aparenţa unor fapte bune în comunitatea din care fac parte şi/sau de imaginea unei familii unite şi armonioase, doar ca să-şi protejeze reputaţia in faţa celorlalţi sau ca să aibă impresia că se revanşează pentru unele nereuşite personale, pentru lucruri urâte comise în trecut sau, uneori, pur şi simplu pentru iluzii destrămate. Cu alte cuvinte, îşi scot la vedere părerile de rău („ar fi trebuit, aş fi putut, aş fi

vrut") şi le este atât de greu să-şi accepte greşelile din trecut, încât sentimentul lor de vinovăţie sau regret pare la exterior aroganţă - sau exact opusul înţelegerii.

Falşii eroi sociali se oferă voluntari să lucreze la cantina săracilor din cartier, dar sunt prea ocupaţi cu munca lor în folosul comunităţii, ca să vină acasă şi să pregătească o masă consistentă pentru propria familie. Când îi vedeţi teribil de porniţi pe nu ştiu care vecin care şi-a înşelat nevasta, să nu vă miraţi, aflând întâmplător că şi ei au făcut cândva exact acelaşi lucru, sau dacă-i vedeţi arestaţi pentru condusul maşinii în stare de ebrietate, după ce ani de zile au organizat campanii de combatere a consumului de alcool la volan.

Falşii eroi sociali transmit **un** mesaj total incongruent, in care lucrurile la care subscriu public nu sunt şi cele pe care le aplică în viaţa personală. Şi, dacă le atragi atenţia asupra neconcordanţei, vor deveni imediat spăşiţi, nu vor mai conteni cu scuzele şi-ţi vor spune că nici prin cap nu le-a trecut să-ţi dea acea „impresie proastă", probabil n-au ştiut să se exprime şi i-ai înţeles tu greşit. După care, a doua zi, o iau din nou de la capăt, încercând să impresioneze lumea din jur cu faptele lor bune.

Cum facem faţă vanităţii

Mai întâi, căutaţi să înţelegeţi problema. Într-o familie sănătoasă, părinţii îşi satisfac deopotrivă propriile nevoi şi pe cele ale copiilor. În familia vanitoasă, situaţia este întoarsă pe dos, în sensul că responsabilitatea pentru a le purta de grijă părinţilor trece la copil, de parcă el ar fi cel care trebuie să le fie părinte părinţilor lui! Alte semne ale devierii rolurilor: copiii nu reacţionează

conform propriilor emoţii şi intuiţii sau nu şi le acceptă ca atare, ci aşteaptă să vadă ce aşteaptă sau de ce au nevoie ceilalţi (de regulă, părinţii). Abia atunci reacţi - nează şi ei, în mod pozitiv sau negativ. Dacă e vorba de mânie, de obicei este bine ascunsă, să n-o vadă nimeni.

În general, părinţii vanitoşi pot să aibă grijă de un copil mic, dar, când fosta păpuşică scumpă şi adorabilă începe să se maturizeze, vanitatea lor îi împiedică să se ocupe de nevoile mai complexe ale copilului. Veţi vedea o concentrare numai pe sine tot mai intensă, care, în variantele mai moderate, se traduce prin ocazii pierdute pentru copil de a-şi dezvolta capacităţile, de a profita de avantaje educaţionale sau de a participa la evenimente interesante, pentru că nevoile părintelui au permanent întâietate asupra tuturor celorlalte, iar în varianta cea mai proastă ia forma neglijării totale a copilului - părintele nu se ocupă să-i satisfacă trebuinţele elementare, cum ar fi securitate, îmbrăcăminte, adăpost, hrană, îngrijire medicală sau ocrotire. S-ar putea să-i vedeţi pe părinţi egocentrici ttăinuind **un** abuz fizic, sexual sau emoţional, **un** abuz de substanţe care dau dependenţă şi alte adicţii sau o boală psihică mai gravă, pentru că nu înţeleg ce efect are acest lucru asupra copilului lor. Primordial este pentru ei să-şi satisfacă propriile trebuinţe; fac ceva pentru copil doar dacă-şi amintesc şi doar dacă nu li se pare prea greu.

După ce copilul obişnuit cu o asemenea conduită a crescut şi el, i se va părea teribil de greu să ajungă la intimitate într-o relaţie adultă, fără încrederea de care n-a avut

niciodată parte în relaţiile sale anterioare. O astfel de persoană a fost obligată să ridice un zid de protecţie în jurul ei, pentru că în familia cu probleme, afectată de obişnuinţe nocive sau de mânie, unde s-au petrecut tot timpul ciocniri fizice sau verbale, a avut loc

un grav abuz de încredere, mult mai greu de depăşit, şi a existat un mod de viaţă disfuncţional tăinuit pe o mai lungă perioadă de timp. Persoana respectivă a avut mai multe de ascuns şi de procesat în plan emoţional. Nu-i imposibil să scapi de greaua moştenire pe care ţi-a lăsat-o o familie înverşunată sau egocentrică, dar e mai greu - în caz că ajungi vreodată să-ţi dai seama că în asta constă problema. Dar nu prea merge altfel, fiindcă în caz contrar vei cădea iar pradă unor vechi obişnuinţe, reacţii de apărare şi atitudini disfuncţionale, care pot să-ţi polueze noua relaţie.
După Stephanie Donaldson-Pressman şi Robert M. Pressman, familiile voalat narcisiste le apar în perfectă regulă celor care se uită din afară şi, de fapt, nici privite din interior nu arată chiar atât de rău. Dar, aşa cum spun cei doi autori în cartea lor *The Narcissistic Family* („Familia narcisistă"): „Evident, dacă de la copii se aşteaptă să le satisfacă nevoile părinţilor, atunci ei nu-şi vor putea vedea satisfăcute propriile nevoi şi nici să înveţe cum să-şi exprime in mod adecvat trebuinţele şi simţămintele. Ba, chiar dimpotrivă: ce învaţă copiii este cum să-şi mascheze sentimentele, cum să pretindă că simt lucruri pe care nu le simt şi cum să se înfrâneze de la a-şi trăi adevăratele sentimente. "[5]
Dacă părintele nu este capabil psihologic să-i satisfacă nevoile copilului, atunci, dureros de adevărat, copilul trebuie să înveţe să se adapteze, pentru că, aşa **c**um arată cei doi autori menţionaţi, este singurul mod prin care copilul poate obţine atenţie, acceptare şi aprobare. Vi-l puteţi imagina pe părintele egocentric admiţând din partea unui copil care creşte cuvintele „Nu", „Nu vreau şi n-ai ce să-mi faci „ sau „N-ai voie să mi-l iei, e al meu"? Cât era în scutece, n-a fost mare greutate să se ocupe de biberoane, să-1 ţină în braţe şi să-i zâmbească, dar o

asemenea atitudine... A, nu, in nici un caz, când părintele se simte îndreptăţit să-şi satisfacă toate nevoile, se consideră ,,o persoană deosebită" sau i se pare că nimic şi nimeni nu se poate ridica până la înălţimea valorii sale! Copilul, practic, nici nu este văzut ca o fiinţă separată şi în dezvoltare, ci doar ca un soi de prelungire a părintelui egocentric.

Părinte pentru părintele vanitos

Pe măsură ce copilul creşte, acest concept de „a te simţi ca un părinte faţă de propriul tău părinte" se manifestă într-o mare varietate de moduri, inclusiv prin triangu-laţie. Triunghiurile relaţionale apar atunci când un părinte se foloseşte de copilul său împotriva celuilalt părinte sau atunci când doi membri ai familiei îşi creează o relaţie secretă care îl exclude pe un al treilea. Se manifestă ca unul dintre părinţi şi copilul împotriva celuilalt părinte sau unul dintre părinţi şi un copil împotriva altui copil. Ori de câte ori un părinte i se destăinuie unui copil cu intenţia ca acesta să-i ducă mesajul celuilalt părinte, este un procedeu indirect. Triunghiul face imposibilă comunicarea directă, pentru că primii doi îl blochează pe al treilea. Acolo unde există mereu o distanţă glacială sau o absenţă cvasi-permanentă, graniţe neclare (sunt folosite lucrurile altcuiva fără a-i cere permisiunea, se dă buzna peste cineva fără să se bată la uşă), pretenţia din partea părintelui ca fiul sau fiica să-i citească gândurile sau să-i satisfacă toate toanele (ba încă şi cât ai clipi din ochi!) şi o mare supărare, de-a dreptul un afront, atunci când copilul exprimă opinii diferite sau face vreun lucru care nu se potriveşte cu „linia părintelui", avem o dinamică disfuncţională.

Familiile ridică un zid în jurul sentimentelor, ascun-zându-le şi adeseori uitând unde au pus acele emoţii intense, până când se întâmplă altceva mai târziu (cum ar fi o relaţie importantă, când totul începe să se reverse înapoi), făcând să se instaleze reactivitatea (scânteia declanşatoare despre care am vorbit mai devreme) şi tiparul de reprimare a mâniei apare din nou la suprafaţă. Mai mult, poate că părinţii dumneavoastră au fost

absenţi din punct de vedere emoţional şi pur şi simplu aţi obosit să tot puneţi nevoile lor înaintea trebuinţelor proprii. Nu există nici un remediu-minune care să repare chiar şi numai în parte ce s-a stricat, dar, dacă aţi descoperit că nu aveţi parte de prea mult sprijin emoţional dinspre familia dumneavoastră şi că a trebuit să fiţi ca un părinte pentru mama sau tatăl dumneavoastră, încercaţi:
• Să vă recunoaşteţi şi să vă acceptaţi trecutul - faptul că aţi făcut parte dintr-o familie cam egocentrică - , fiindcă numai aşa veţi putea trece mai departe, la a vă vindeca frustrările şi a învăţa ceva pozitiv de pe urma lor.
• Să vă recunoaşteţi sentimentele sau reacţiile viscerale (dureri de cap, simptome gastrointestinale, muşchi încordaţi, un nod în gât, anxietate). Fiţi conştient de stările emoţionale care apar când vă lăsaţi dominat de reflexe automate (frică, însingurare, intimidare, gelozie, tristeţe, printre altele).
• Să decideţi că trebuie să mergeţi mai departe şi să schimbaţi lucrurile în bine.
• Să stabiliţi graniţe adecvate şi să le consolidaţi pe cele existente. Altfel, riscaţi să vă „molipsiţi" de sentimentele defectuoase ale celui egocentric (inclusiv mânie).

• Refuzaţi să-i absorbiţi emoţiile. Nu căderi în capcana de-a accepta inconştient, de-a asimila sau de-a vă identifica cu imaginea proiectată de persoana mânioasă, pentru că atunci s-ar putea să acţionaţi la fel, cu mânie. Este ceea ce numim noi, psihologii, identificare proiectivă. Indiciu esenţial: pe neaşteptate, vă simţiţi mânios în ipostaze care altădată nu vă deranjau, singura diferenţă fiind că şi-a descărcat altcineva mânia pe dumneavoastră fără să vă daţi seama. Prin reducerea la minimum a contactului şi întărirea graniţelor emoţionale, puteţi ţine în frâu acest fenomen.
^ Faceţi-i răspunzători pe membrii familiei, dacă trebuie să interacţionaţi cu ei, pentru ceea ce intră în sarcina lor să facă sau să asigure. Nu le îndepliniţi dumneavoastră obligaţiile (nici măcar pe cele emoţionale). Refuzaţi să deveniţi dependent alături de ei.
• Exprimaţi-vă la persoana întâi singular. Cereţi-le şi altora să fie la fel de fără ocolişuri cu dumneavoastră. În loc să spuneţi „Nu era vorba ca tu să... ?" sau „De ce nu ţii minte niciodată să... ?", fiţi mult mai direct: „Sper ca", „Mi-ar plăcea să" sau „Eu vreau". Astfel, se înlocuiesc bănuielile niciodată exprimate, gen „Ai făcut chestia asta pentru că nu suporţi ideea să mă vezi fericit", cu afirmaţii mai directe, cum ar fi „Trebuie să..." sau „Am nevoie ca tu...".

Mânia latentă în familia dumneavoastră lărgită

Dacă aveţi senzaţia că familia dumneavoastră nu mai este un liman al bunei înţelegeri, ci un hău de frustrare,

aflaţi că nu sunteţi singurul. Cu ani înainte să ajung în Senatul statului Pennsylvania şi în Congresul Statelor Unite, eram un invitat obişnuit al posturilor de radio interactive, unde ascultătorii telefonau ca să-mi pună întrebări în cadrul emisiunii „Ask Dr. Tim", in special despre evenimente recente. Loriann, coautoarea mea la această carte (care încă de pe atunci, nu mă îndoiesc, lua notiţe pentru viitoarele noastre cărţi împreună), îşi aminteşte un răspuns de-al meu care era adeseori valabil în multe discuţii - dacă scrutezi cu destulă atenţie şi îndeajuns de profund relaţiile din orice familie, vei constata un oarecare grad de disfuncţionalitate.
Eu cred cu toată sinceritatea acest lucru. În nici o familie nu veţi găsi o potrivire perfectă de temperamente, personalităţi şi circumstanţe. Problemele noastre, alături de calităţile pe care le avem, se combină şi-i dau familiei propria ei personalitate (mai bună sau mai rea). Doar că, în timp ce unele familii îşi exprimă deschis neliniştile şi animozităţile, altele ţin înăuntru gândurile şi sentimentele care-i încearcă pe membrii ei. Atunci când familia se reuneşte peste ani sau membrii ei se întâlnesc ca să meargă împreună înapoi acasă, nu-i deloc exclus să-i vezi cum reiau vechile diferende exact din punctul unde le-au lăsat data trecută. Părinţii s-ar putea să le ţină partea fraţilor sau a surorilor cu care dumneavoastră nu v-aţi înţeles bine niciodată şi, dată fiind situaţia de acum şi resentimentele adunate, e puţin probabil să vă aveţi bine vreodată. Uneori, nici măcar faptul că sunteţi din acelaşi sânge nu vă poate face să vă simţiţi legaţi unul de altul. Din motive care sunt atât simple, cât şi complexe.

Într-o familie lărgită caracterizată prin ostilitate piezişă, voalată, cei care continuă să-şi ascundă mânia se simt inferiori sau nelalocul lor, dar câştigă putere asupra altora prin controlul lor pasiv-agresiv. Şi reuşesc, din

nefericire, la patru capitole: în primul rând, îşi descarcă mânia; în al doilea, o disimulează; în al treilea, deţin controlul asupra rezultatului, ceea ce le întăreşte convingerea că are efectul scontat; şi în al patrulea rând, scapă cu faţa curată, fiind suficient de şireţi. Cunoaşteţi pe cineva care corespunde acestui tipar dezechilibrat? Dacă da, atunci aşteptaţi-vă ca, în situaţii stresante, conduita lui pasiv-agresivă să nu facă altceva decât să se amplifice, pentru că este vorba de un neajuns de personalitate, în chiar miezul a ceea ce este el şi al modului în care interacţionează.

Cauzele problemelor din familia lărgită

Dacă stilul familiei dumneavoastră biologice corespunde vreunuia dintre cele patru tipuri - cu probleme, surescitată, înverşunată, indulgentă - despre care am vorbit, atunci se prea poate ca el să se extindă şi asupra familiei lărgite. Lumea în care trăim, adeseori necruţătoare, influenţează încă şi mai mult aceste familii. Eu o văd zi după zi, in problemele care-i frământă pe alegători şi ajung pe masa mea de lucru. Cu generaţii în urmă, familiile erau o celulă socială mult mai unită, cu relaţii mult mai strânse între membrii săi, cei mai în vârstă dispuşi să le întindă mâna celor tineri şi nesiguri pe ei, care încercau să-şi găsească drumul. *Îi* îmbărbătau şi-i susţineau în faţa vicisitudinilor vieţii. Adolescenţii şi tinerii adulţi găseau cât de cât linişte sufletească şi stabilitate în faptul că ştiau care erau regulile clare şi aşteptările din familia lor. Astăzi, oamenii au prea puţin sprijin.

Pura distanţă geografică a eliminat tradiţia duminicală de a-ţi vizita rudele, iar contactul frecvent aduce cu

sine putinţa de a face faţă dificultăţilor şi de a învăţa cum să treci prin momentele grele. In ziua de azi, unele familii se văd prinse în dileme ciclice pe care telefonul mobil şi e-mailul nu le pot rezolva. În fapt, e-mailul, prin caracterul său instantaneu şi succint, poate chiar să înrăutăţească lucrurile în demersul de comunicare, pentru că mesajul nu este însoţit de acea interacţiune non-verbală care ar putea lămuri sau chiar atenua sensul. Când faci o afirmaţie categorică în persoană, parte din mesaj se va transmite prin surâsul şi atitudinea ta agreabilă - lucruri care lipsesc din comunicarea tehnologizată. În consecinţă, apar neînţelegeri şi se adună sentimente de amărăciune. Aşa cum arătam prin definiţia noastră, în timp, acest lucru poate duce la ostilitate mascată, iar interpretările greşite pot erupe sub forma mâniei. Mesajele instantanee simple pot fi ca un test Rorschach, când subiectul proiectează asupra imaginilor din faţa lui semnificaţia pe care şi-o închipuie el. Resentimentele, jignirile din trecut, ofensele reale sau doar imaginate devin toxice, măcinându-ţi fericirea şi afec-tându-i pe cei din jurul tău, dacă tu te indispui sau adopţi pur şi simplu o atitudine negativă.

Barbara LeBey scrie, în cartea *Family Estrangements* („Înstrăinări în familie"): „Resentimentele se amplifică şi se transformă în aversiune, apoi în furie şi ură, iar în final, relaţiile se văd grav afectate şi adeseori in totalitate compromise." Autoarea mai spune şi că „relaţiile încurcate" există din cauza a doi factori: nevoia de control şi nevoia de aprobare. Se naşte „ura pasivă", în aşa fel încât membrii familiei nu pot nici măcar să se bucure de fericirea unuia dintre ei. „Acest fenomen se petrece frecvent acolo unde între fraţi începe să existe rivalitate. Mai târziu în viaţă, ei se vor vădi incapabili să se bucure unul de succesul celuilalt."[6] Şi se transmite mai departe

la generaţiile ulterioare - fraţi şi surori care îşi compară realizările copiilor, care dintre ei a câştigat nu ştiu ce premii sau distincţii, care la ce colegiu a fost acceptat şi aşa mai departe. În loc să-ţi feliciţi şi să-ţi încurajezi nepoţi şi nepoatele care înregistrează succese, tu te simţi invidios, te abţii de la laude şi ţi-e necaz în taină pe norocul lor. Atât de pueril, într-adevăr, dar cred că toţi cunoaştem cazuri în care exact aşa s-a întâmplat!

Coalizările pe ascuns

În afară de distanţa geografică şi de absenţa sprijinului tradiţional, **un** alt factor care afectează familiile îl reprezintă *coalizările* - termenul folosit în psihoterapia familiei

pentru sub-grupuri de membri ai unei familii. E vorba de oameni care petrec mai mult timp unul cu altul decât te-ai aştepta, care sunt de acord unul cu altul şi adeseori se susţin reciproc, şi care, din păcate, rezistă ideii de a se confrunta unul cu altul atunci când apare o problemă. Odată create, coalizările rezistă multă vreme. Ele se pot alimenta prin gândire defectuoasă şi mânie latentă. Nu toată lumea trăieşte însă cu ochelari de cal pe nas, refuzând să admită ceea ce se petrece cu adevărat. Un membru al familiei, de exemplu un frate devenit adult, o mătuşă sau un unchi, continuă să fie ţapul ispăşitor sau ţinta predilectă a glumelor de nenumărate ori repetate în familie. Tehnologia contemporană a comunicaţiilor facilitează mai departe bârfa sau zeflemeaua („Hei, o mai ţii minte pe mătuşa Sally, cum a făcut şi-a dres...?"), iar atunci când familia se reuneşte faţă in faţă, vă puteţi imagina reacţia pe care s-ar putea s-o aibă victima acestor persiflări - ceva gen „A, nu, iar începeţi?!.. .

Cum facem faţă mâniei latente din familie [94]

Voi chiar nu ştiţi când să vă opriţi!" Umorul negativ, aşa cum am aflat deja, este o formă de agresiune pasivă, dacă persoana ce joacă rolul personajului principal al glumei nu râde şi ea cu tine. „Ei hai, ce te superi, glumeam şi eu!" este doar scuza pe care o invocă oamenii, atunci când îi surprinzi zeflemisind un veşnic ţap ispăşitor.
Coalizările pe ascuns pun stăpânire atunci când se reuneşte întreaga familie, chiar şi in momente de sărbătoare cum ar fi o nuntă sau un *bar mitzvah,* care au capacitatea de a-i polariza pe oameni. La aceste evenimente sunt readuse în atenţie vechile diferenţe sau divergenţe, fie că e vorba de felul de viaţă considerat excentric al vărului X, de o îndepărtare de la tradiţiile religioase ale familiei sau de vederi politice opuse. Într-o familie deja înverşunată sau cu probleme, membrii ei sunt înclinaţi nu să accepte diversitatea şi să nu aprecieze potenţialul fiecăruia de a se dezvolta şi a se schimba, ci să vadă lucrurile în alb şi negru - de ca şi cum ceva nu poate fi decât ori corect, ori greşit. Evident că familiile surescitate n-au timp pentru a chibzui şi-a asimila diferenţe, căci deja sunt excesiv de copleşite şi de stresate. Familiile indulgente s-ar putea să facă o confuzie între rolurile adecvate şi să capituleze foarte repede sau să răsfeţe pe cineva, doar ca să cimenteze conexiunile pe care distanţa a părut să le ameninţe.
Cu siguranţă, coalizările ies la suprafaţă şi în momentele de criză: când membrii mai vârstnici fac cu greu faţă deteriorării sănătăţii şi în sânul clanului familial apar disensiuni relativ la cine este (şi cine nu este) în măsură să-şi spună părerea şi ce decizii trebuie luate, sau la înmormântări, când rememorările a ce-a fost (sau n-a fost) răscolesc emoţi intense, cu flashback-uri din copilărie. Mai apar şi dispute pentru bani şi moşteniri, dove

dind că există lăcomie şi autointitulată îndreptăţire, ceea ce fireşte că incită la mânie. Atunci când tiparul comportamental fundamental al acestei familii corespunde tipului indulgent, e încă şi mai rău.
Membrii de familie dintr-o coalizare au impresia că pot câştiga ceva, acum sau în viitor. Unele coalizări se formează din cauza unor similitudini inerente sau a apropierii de vârstă ori de interese. Atunci când nu prea există familiaritate sau confort psihic în relaţia cu o altă persoană (uneori, noul venit în familie sau cineva din afară), cu certitudine e mai greu să pătrunzi şi mânia latentă se poate vedea amplificată. Există metode subtile şi nu prea subtile de-a pune pe cineva la încercare - o „probă de foc", înainte ca persoana respectivă să fie acceptată. în parte, aceasta poate fi atribuită dinamicii de grup: oricând un grup se trezeşte confruntat cu o schimbare, e posibil să vedem o oarecare rezistenţă. Din momentul în care „gaşca", formată din inşi deja familiarizaţi unii cu alţii, trebuie să primească în sânul său **un** nou-venit, există o perioadă de încercare (rezistenţă) sau grupul se polarizează. Vă amintiţi filme ca *Nuntă il la grec?* Orice om care s-a văzut în postură de ginere sau noră înţelege tensiunea la care eşti supus când încerci să te integrezi, când nu sesizezi contextul situaţiilor sau al tradiţiilor şi, mai rău, când te simţi străin sau împins la o parte.
Câteodată, cu famiile foarte înverşunate, acceptarea nu are loc niciodată. Când coalizările de acest fel devin de neclintit şi ipocrite, cuceritoare şi totuşi parşive, ele pot distruge familia în ansamblul ei, iar existenţa lor este adeseori tăinuită în detrimentul vreunui alt membru al familiei şi, fireşte, în dauna sentimentelor sale (de regulă, cei excluşi din grup sau cei care sunt victime ale cleve

tirilor şi aluziilor în doi peri sau veşnic găsiţi ţapi ispăşitori).

Ce declansează mânia

Care sunt cei mai des întâlniţi factori ce declanşează discordia în familia lărgită? Credinţele iraţionale; emoţiile intense şi negative; dorinţa de a deţine controlul sau de a-i da la o parte pe alţii, pentru o poziţie mai bună; formarea triunghiurilor relaţionale; sarcasmul, cinismul; şi egocentrismul. Unii membri ai familiei se simt lezaţi, fără motiv. Când se naşte câte un copil în familie, cei care au deja câţiva ani se poartă uneori urât, neinţelegând de ce nu li se mai acordă atâta atenţie. Nu-i nimic grav în a te simţi o vreme jignit sau rănit şi, de regulă, această fază e depăşită cu bine, dar cercetările de până acum ne spun că acele răni pot conduce la o conduită pasiv-agresivă, dacă angoasa emoţională se prelungeşte până mult în perioada adultă?

Poftim, să luăm cazul fratelui dumneavoastră de patruzeci şi cinci de ani, care, atunci când l-aţi invitat la aniversarea celor cinci ani ai fiicei dumneavoastră, nu uită să-şi aducă albumul cu poze ca să le arate tuturor pe unde-a peregrinat în cele mai recente incursiuni turistice şi se oferă să-i plimbe pe oaspeţii *dumneavoastră* in noua lui limuzină decapotabilă! Dacă vă uitaţi destul de atent la comportamentele de acest fel, s-ar putea să-1 vedeţi pe fostul frăţior, devenit acum mare, dar care continuă să concureze cu dumneavoastră pentru atenţia sau acceptarea din partea rudelor, indubitabil manevrând ca să vă pună într-o poziţie inferioară, preocupat numai de sine şi cu dorinţa de a controla rezultatul (petrecerea

copilului). E foarte probabil ca la originea acestei conduite să stea emoţii intense şi negative şi poate chiar ceva mai mult decât nişte simple credinţe iraţionale.

Mânia care a depăşit limita

Atunci când un comportament altfel ocazional devine un tipar persistent de tortură subtilă, agresiunea pasivă constă într-un real abuz emoţional sau verbal. Dar nu există un „barometru al abuzului" care să stabilească pragul-limită. De obicei, purtarea abuzivă va fi pusă pe seama faptului că insul în cauză se simte copleşit, excesiv de stresat, nefericit, speriat, veşnic perplex sau nesigur şi, în multe cazuri, ignorant în ce priveşte problematica dezvoltării copilului. Abuzatorii continuă să se lupte cu propria lor mânie şi ranchiună, reziduuri ale unor probleme rămase nerezolvate. Atunci când lupta aceasta devine extrem de nocivă, abuzul emoţional se poate prelungi o viaţă întreagă, în unele familii. Deci până unde ar trebui să îndurăţi? Din păcate, mult prea mulţi oameni acceptă să devină ţinta furiei cuiva, până când suferinţa devine prea intensă. Nu faceţi şi dumneavoastră la fel!

În experienţa mea de psiholog, ori de câte ori vedeam câte un membru al familiei „răbufnind" asupra altuia, nu mă puteam abţine să nu mă gândesc cât de puţin i-a mai rămas de dăruit persoanei în cauză! Rezervele sale afective s-au epuizat: nici un pic de răbdare, nici un pic de iubire sau de acceptare necondiţionată, nici un pic de empatie pentru oricine altcineva. Oamenii de acest fel vor împinge la o parte pe cineva apropiat pentru a evita durerea respingerii sau pentru a evita ceea ce persoana respectivă le evocă din străfundul memoriei. Dacă sunt

tipul egocentric, s-ar putea să-i îmboldească pe alţi membri ai familiei să le satisfacă trebuinţele, cu o atitudine gen „fă şi tu chestia asta pentru mine". Mesajul din spatele unor asemenea doleanţe, în faţa destinatarului, e foarte clar: „Trebuie să mă conformez, dacă vreau să fiu acceptat, inclus sau iubit." Ceea ce este prin sine foarte trist, pentru că la bază se află dorinţa persoanei mânioase de-a fi iubită, dar se luptă exact împotriva lucrului pe care-l cere.

Nu-i de mirare că relaţiile dintre oameni se rup. Vorbele crude pot fi de multe feluri, de la remarci sarcastice şi aprecieri deloc măgulitoare („Cât de ... poţi să fii!") până la regrete necruţătoare („îmi doresc să nu te fi născut niciodată!"). Acelaşi sentiment se vede exprimat în nenumărate modalităţi non-verbale: părintele veşnic absent sau mult prea ocupat, fratele sau sora care „te lucrează" pe la spate, bunicul, mătuşa sau unchiul care vine mereu cu încă o observaţie critică, dar foarte puţine complimente. Oamenii abuzivi emoţional se pricep de minune să arate cu degetul ce nu e bine - niciodată ce e

bine! Absenţa echilibrului de acest fel le induce membrilor familiei o părere proastă despre sine şi tot felul de alte efecte negative: dificultăţi în a avea încredere în alţi oameni sau a-şi edifica relaţii pozitive cu ei, o concepţie negativă despre lume, slabe abilităţi sociale, dureri somatice difuze şi persistente, prea puţine amintiri frumoase şi, desigur, ostilitate manifestă sau disimulată.
Grupurile de asistenţă gen Parents Anonymous („Părinţii anonimi") vă învaţă că şi rănile pe care le provocaţi sentimentelor unui copil pot durea la fel de mult ca loviturile fizice. Copiii se bizuie pe reacţiile părinţilor, ca să-şi dea seama de puterile lor - indiferent dacă sunt deştepţi sau înceţi la minte, buni sau răi, iubiţi din tot sufletul sau antipatici. În familia lărgită, când

cineva nu aude despre el decât o nesfârşită litanie de aprecieri negative sau nimeni nu se oboseşte să spună ceva bun despre el, nici nu-i de mirare că va trage cea mai proastă concluzie.

Reacţia dumneavoastră contează

În cea mai bună variantă de scenariu, membrii cu greutate ai familiei îşi vor folosi influenţa asupra celui dificil, deprimat sau abuziv, în aşa fel încât să-şi conştientizeze problemele pe care le ascunde şi să caute soluţii. În cazul cel mai rău, va trebui să luaţi unele decizii, câteodată destul de dificile, asupra felului în care să le răspundeţi celor extrem de greu de suportat din familia dumneavoastră lărgită. Iată câteva sugestii:

• Căutaţi să înţelegeţi ce se află la originea comportamentului lor. Când ştii **cu** ce te confruntţi, eşti mai puternic. Iar când te ştii puternic, eşti mai liniştit.

^ Reanalizaţi-vă sentimentele intense şi mânia înăbuşită. De ce v-aţi înfuriat? Ce anume v-a declanşat sta**rea** de nervozitate? Ce stă în puterea dumneavoastră să schimbaţi şi ce nu? Aşa cum ne spune *Rugăciunea seninătăţii:* „Dă-mi Doamne seninătatea de-a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul să le schimb pe cele care-mi stau în putere şi înţelepciunea să le deosebesc pe primele de ultimele. "[8]

• Refuzaţi să vă lăsaţi abătut de la subiect. Concen-traţi-vă pe problema în discuţie şi pe cea mai bună soluţie posibilă. Nu recurgeţi la tactici păgubitoare într-o dispută, cum ar fi să veniţi cu argumente irelevante, să găsiţi vinovaţi, să porniţi de la ideea că-i puteţi citi gândurile interlocutorului, să vă negaţi partea de responsabilitate, să faceţi pe mar

tirul, să vă tânguiţi sau să ridicaţi ziduri în jurul dumneavoastră. Nu daţi voie să aibă loc identificarea proiectivă (definită în cadrul secţiunii „Părinte pentru părintele vanitos").

• Daţi-vă seama când este cazul să faceţi un pas înapoi, distanţându-vă, mai ales în ideea de a nu-i lăsa pe copiii dumneavoastră să vadă cu ochii lor manifestări de mânie sau să simtă neliniştea indusă de încordarea grupului. Pentru a depăşi aceste lucruri mici, amîntiţi-vă de lucrurile mari - devotamentul faţă de familie, credinţa în sistemul dumneavoastră de valori.

• Protejaţi-vă starea de sănătate fizică şi emoţională. Citiţi în întregime această carte, astfel încât să puteţi spune cu toată sinceritatea că înţelegeţi ce înseamnă agresivitatea pasivă. Citiţi şi alte cărţi pe care le recomandăm sau le citătm aici. Cereţi ajutor - apelaţi la terapie individuală sau înscrieţi-vă într-un grup de consiliere colectivă.

• Păstraţi legătura - felicitări la diverse ocazii, cadouri de sărbători (vezi caseta „Cum facem faţă mâniei latente de sărbători") şi câte un e-mail din când în când. Atâta timp cât comunicarea rămâne pozitivă, realizată cu delicateţe şi empatică, sunteţi pe calea cea bună.

• Cântăriţi cu multă atenţie eventualitatea unei rupturi definitive. într-adevăr, o distanţare permanentă s-ar putea să fie necesară, dacă nu vreţi să vă lăsaţi la uşă demnitatea personală, de fiecare dată când ştiţi că vă veţi afla în preajma unui anume membru al familiei sau a unei coalizări care-şi descarcă mânia pe dumneavoastră. Dacă e vorba de-un tipar îndelungat (care se întinde peste mai mult de-un deceniu), probabil că s-a statornicit şi sunt slabe şanse să se mai schimbe.

Cum facem fată mâniei latente de sărbători

„Fratele soţului meu a fost un copil mânios", ne-a scris o doamnă după ce citise prima noastră carte. „Acum este un adult mânios, care manifestă exact aceleaşi simptome în

comportament. Mulţi dintre noi, din familie, l-am îndemnat să caute ajutor specializat, dar el neagă că ar fi mânios. Am ajuns să ne vedem nevoiţi să-1 evităm, fiindcă ne strică întotdeauna sărbătorile."
Perioada sărbătorilor de iarnă aduce frecvent la iveală tot ce e mai rău într-o familie, an după an. Nu, nu vă gândiţi la bătălia dusă cu hoardele de cumpărători, când căutaţi cadoul potrivit, nici la weekendul consumat cu decorarea casei - de sărbători, adevăratul factor de stres este familia! Şi mai şi coincide cu o perioadă in care atât de mulţi dintre noi îndură cinci săptămâni de excese: program de muncă supraîncărcat, aşteptări nerealiste, coarda financiară întinsă la maximum, mult prea multă mâncare şi băutură, ba încă şi alături de oameni cu care, în mod normal, n-am vrea nici prânzul să-1 luăm împreună, d-apoi să împărţim ceva atât de simbolic ca o masă de sărbători! Ne trezim constrânşi să stăm în jurul aceleiaşi mese cu vechile noastre dispute nefinalizate şi cu vechile noastre existenţe, plus rudele prin alianţă.

Antagonismul frumos împachetat

În perioada sărbătorilor, oamenii îşi disimulează, dar în acelaşi timp îşi şi descarcă mânia, prin aceea că „uită" să trimită un cadou, dăruiesc lucruri absolut nepotrivite, cum ar fi o sticlă de rom celui despre care toată lumea ştie că nu pune în gură picătură de alcool, sau „îşi arată

muşchi" prin puterea lor de cumpărare. După un divorţ mai degrabă litigios, o femeie şi-a văzut fiica folosită pe post de pion în disputa cu fostul soţ, când unchiul ei patern i-a dat cadou un televizor cu ecran plat şi o consolă de jocuri video, pe care să le pună in camera ei. Nu era doar o dovadă de răsfăţ, ci te ducea clar cu gândul la intenţia de revanşă mânioasă împotriva mamei, în condiţiile in care ştiai că fata fusese recent diagnosticată cu probleme de concentrare a atenţiei şi de învăţare. Mamei îi era deja destul de greu să-şi convingă fiica să se ocupe de şcoală; mai mult decât atât, rudele fostului ei soţ ştiau foarte bine ce concepţie are: în camera copiilor n-au ce căuta jocurile video şi televizorul!
Într-un alt caz, un soţ a povestit cum mama lui aplica întotdeauna tactica tergiversării cu soţia lui, necatadicsind să răspundă ferm la o invitaţie de sărbători decât in chiar ultimul minut. Echivocul făcea ca pregătirile să devină o mare bătaie de cap, fiindcă şi invitaţiile către alţi membri ai familiei se vedeau amânate, până când obiceiul a devenit prea enervant pentru a mai putea fi ignorat. Neştiind dacă mama lui nu se putea pur şi simplu hotărî unde să petreacă sărbătorile sau dacă îi plăcea sentimentul de control asupra situaţiei pe care i-l asigura această tăcere prelungită, fiul a rugat-o frumos să ia o decizie şi să le dea de ştire. În continuare, ea a tergiversat. Curând, socrii au început să fie ultimii invitaţi la reuniunile de familie.

Cum vă tineti sub control emoţiile

Pentru perioada sărbătorilor, gândiţi-vă că şi alţii vor face la fel ca dumneavoastră, dar fiţi pregătit şi să le

permiteţi să procedeze altfel. Şi dumneavoastră? într-adevăr, purtaţi-vă altfel. Analizaţi de unde emană eventualele sentimente intense. Încercaţi cumva să creaţi un tablou de basm al sărbătorilor, aşa cum în copilăria dumneavoastră n-a existat niciodată? Dacă n-aţi avut parte de sărbători însufleţite şi pline de căldură, poate că vă străduiţi prea mult să ajungeţi la perfecţiune. Dar spiritul de competiţie? În unele familii, fraţii şi surorile se întrec între ei: cine poate să organizeze cea mai elegantă masă, să gătească meniul cel mai rafinat sau să impresioneze pe toată lumea cu cadouri extravagante, aduse de peste mări şi ţări. De ce să nu acceptăm cu inima împăcată diferenţele individuale, ba chiar să ne bucurăm de ele?
Adăugaţi şi dinamica relaţională a familiilor în care unul dintre părinţi sau amândoi au mai fost căsătoriţi înainte şi rezultatul va fi încă şi mai exploziv. Copiii care stau în altă parte, cu mama sau cu tata, şi vin în vizită de sărbători se vor simţi ca nişte intruşi, dacă nu sunt suficiente paturi sau nu li se asigură comodităţi elementare - o bicicletă, de pildă, ca să se bucure de recreere cu celălalt părinte. Este important să-i facem pe toţi să se simtă incluşi, să discutăm despre eventualele tensiuni înainte de-a începe vacanţa şi să uşurăm procesele de tranziţie. Unele familii optează, cu multă înţelepciune, să facă

altceva de sărbători, cu totul diferit de tradiţie: de exemplu, să închirieze o cabană la munte, unde pot sărbători Crăciunul şi Anul Nou, dar se pot şi relaxa împreună. în acest fel, nimeni nu-şi poate aroga „avantajul terenului propriu". Iată câteva sugestii pentru a evita un dezastru - un Crăciun în familie oricum altfel decât fericit:
• Discutaţi cu tovarăşul/tovarăşa de viaţă, ca un cuplu matur, cum veţi face faţă influenţelor de

atracţie şi respingere din familia lărgită. Ce anume vă place cel mai mult (şi cel mai puţin) la aceste reuniuni? Încercaţi să fiţi înţelegător, când soţul sau soţia îşi exprimă dorinţa de-a fi mai aproape sau de-a păstra distanţa faţă de propria familie, mai ales dacă dumneavoastră nu aveţi o părere categorică în această privinţă. ˙ Dacă realmente aveţi un sentiment al obligaţiei, altemaţi petrecerea sărbătorilor cu rude diferite, de sânge sau prin alianţă, transformaţi vacanţele petrecute de sărbători la rude în vizite scurte sau organizaţi o petrecere separată, care să vă permită să alegeţi un moment mult mai puţin buimăcitor şi stresant.
^ Puneţi-vă la bătaie cele mai bune maniere. Zâmbiţi. Râdeţi, atunci când este cazul. Folosiţi-vă empatia. Faceţi complimente. Oferiţi-vă să daţi o mână de ajutor la pregătirea mesei sau la alte sarcini, pe toată perioada vizitei.
^ Purtaţi-vă altfel. Dacă obiceiul dumneavoastră era să vă aşezaţi comod şi să vă uitaţi la televizor, faceţi altceva. Acest lucru va stimula interacţiuni diferite şi curând vor ieşi la suprafaţă alte moduri de evoluţie a relaţiilor de grup.
^ Struniţi-vă reactivitatea, pentru că propria dumneavoastră mânie amplifică lucrurile. Suprave-gheaţi-vă modul în care reacţionaţi şi ce anume transmiteţi prin limbajul trupului. Dacă sora dumneavoastră vă face un compliment cu două înţelesuri, nu vă înfuriaţi (vechea reacţie). Nu începeţi cu replici defensive („Tu întotdeauna mă faci să..."). Ţineţi-vă în frâu metodele de apărare şi învăţaţi cum să ignoraţi atacul, făcând stânga împrejur (noua reacţie). Dacă-i musai să spuneţi ceva,

exprima ţi-vă la persoana întâi singular. Dacă se iscă o altercaţie, nu uitaţi de stadiul consecinţelor, în care trebuie curăţat dezastrul lăsat în urmă.
• Luaţi hotărârea de a sparge eventualele coaliţii distructive. Ascultaţi cu atenţie, când cineva spune - şi o face din tot sufletul! - că a venit timpul să se pună capăt pentru totdeauna zeflemelei din familie. La fel, nu participaţi la nici un triunghi relaţional. Dacă vine cineva şi zice: „Să-i spui fratelui tău...", replicaţi foarte calm: „Păi uite-l acolo, e de faţă, du-te şi discută cu el."
^ Fiţi delicat cu cei care sunt încă într-o perioadă de tranziţie, după moartea cuiva drag, după o despărţire sau un divorţ, după ce şi-au pierdut locul de muncă, dar nici nu le înlesniţi să arunce o umbră asupra sărbătorilor. A fi blând şi înţelegător nu înseamnă că trebuie să întreţineţi melancolia cuiva. Meditaţi din nou asupra tradiţiilor şi căutaţi să fiţi mai sensibil la sentimentele celorlalţi.
˙ Îmbărbătaţi-vă singur, înţelegând că vorbele şi gesturile celor care aleg să stea supăraţi nu pot totuşi să vă schimbe in fiinţa dumneavoastră profundă. Asemenea mofturi nu fac altceva decât să invoce trecutul, cei ce recurg la această metodă nefiind capabili să-şi accepte prezentul. Rezistaţi în faţa tentativelor de-a vă vedea împins iar în rolul pe care-l jucaţi altădată in familie, dacă este o postură inconfortabilă care vă ţintuieşte sub o anumită etichetă - este un lucru care denotă îngustimea de gândire a celorlalţi, fără a se reflecta prea mult asupra dumneavoastră.
˙ Dacă se întâmplă să fiţi separat de familia dumneavoastră în această perioadă, faceţi ceva care să vă ia gândul de la cum v-ar fi plăcut să petreceţi

sărbătorile. Oferiţi-vă voluntar la o cantină a săracilor. Daţi o mână de ajutor la spitalul pentru copii sau la un adăpost pentru femei. Nu doar că vă ţine ocupat, ci vă face şi să vă dăruiţi celorlalţi, sporin-du-vă încrederea în sine şi ajutându-vă să simţiţi recunoştinţă pentru ceea ce aveţi, mai degrabă decât să tânjiţi după ceea ce vă lipseşte.

Cum înfruntăm mânia latentă în relaţiile care s-au rupt

erry şi Diana lucrează la mese alăturate în biroul agenţiei lor imobiliare, doar că... Diana mulţumeşte cerului că în majoritatea timpului ea este plecată la vizionări! Deşi la început erau prietene, Terry, ştiind că Diana îşi creşte singură copiii, face frecvent remarci despre care Diana e convinsă că ţintesc să-i aducă aminte de acest statut al ei deloc de invidiat. Exemplu concludent: „Diana, ai văzut ce vreme frumoasă am avut în weekendul trecut? Noi ne-am dus la crescătoria de dovleci, cu copiii. Ore întregi am stat, a fost grozav!" După ce Diana îi zâmbeşte înapoi, Terry continuă: „A, da ... uitasem, tu ai fost la vizionări şi sâmbătă, şi duminică... probabil că te simţi tare singură, când copiii sunt plecaţi
la tatăl lor."
Când vrea ea, Terry ştie să se poarte cum se cuvine în societate. Diana are însă deseori impresia că spiritul competitiv profesional - cine reuşeşte să încheie mai multe tranzacţii în fiecare săptămână - se extinde şi

asupra oricărei conversaţii cu Terry, care începe cât se poate de nevinovat, după care, când i se oferă ocazia, lansează pe loc o înţepătură bine ţintită. De teamă să nu pară cârcotaşă şi ştiind prea bine că Terry are întotdeauna pregătit un răspuns menit să salveze aparenţele - „Scuză-mă că nu-ţi pot ţine socoteala la weekend-uri!" sau „Nu făceam altceva decât să-ţi spun cum a fost vizita la dovleci, ce e rău în asta?" - , Diana preferă să tacă, dar se simte din ce în ce mai prost. Probabil tocmai ce urmărea şi Terry - lucru care o deranjează şi mai tare pe Diana, iritată că asemenea remarci îşi ating scopul.
Vedem adeseori agresivitate pasivă şi mânie latentă în relaţii mai puţin solide - care par, de fapt, să fie pe punctul de-a se destrăma. Prieteniile în care au apărut fisuri sunt chintesenţa incongruenţei despre care vorbeam mai pe la începutul cărţii noastre; adică, persoana cealaltă spune că vrea să fie prietena ta, dar faptele ei nu spun acelaşi lucru. Putem vedea acelaşi tip de ambivalenţă şi subtilă răutate la copii, acolo unde încearcă să lege prietenii în timpul pauzelor de la şcoală, pe terenul de joacă sau de sport şi în timpul activităţilor extraşco-lare. Iar când legăturile iau sfârşit din cauza divorţului sau a vreunui alt gen de ruptură, cele două persoane din cadrul relaţiei trebuie acum să privească in altă direcţie sau să-şi „reinventeze" interacţiunile - adeseori, tocmai când sunt cel mai vulnerabile în plan emoţional. Incapacitatea oamenilor in cauză de a-şi exprima unul faţă de celălalt însingurarea, disperarea, vinovăţia, tristeţea, gelozia sau vreun alt sentiment profund pe care l-a declanşat fractura relaţiei dintre ei duce la mânie mocnită, căreia nu-i trebuie prea mult ca să scapere şi să ia foc.

260 Dr. Tim Murphy şi Loriann Hoff Oberlin Prietenii fracturate

Pentru că unii oameni nu se pot lipsi de tovărăşia şi sprijinul pe care îl asigură de regulă prieteniile, ei nu sunt capabili să-şi adune curajul şi să-şi lase necazul să izbucnească deschis, atunci când i-ai dezamăgit sau când nu-şi văd împlinite aşteptările ori nevoile. Cu toate acestea, ei se simt lezaţi sau supăraţi că nu pot căpăta de la dumneavoastră sau de la relaţia de prietenie ceea ce speraseră să obţină. Preocupaţi să-şi satisfacă nevoia, speriaţi de singurătate sau de vreo altă stare negativă şi evitând conflictul direct, ei încep să se ascundă, plângându-se altor prieteni şi făcând remarci caustice sau afirmaţii cu subînţeles.
Cine are nevoie de aşa ceva, v-aţi putea întreba. De ce trebuie neapărat să suporţi, dacă un prieten îşi varsă focul pe tine - de ce să nu renunţi pur şi simplu la prietenia cu el? Răspuns: din exact aceleaşi motive care-i fac pe oameni să rămână într-o relaţie nesănătoasă, care le aduce prejudicii. Diana are şi unele nevoi fundamentale, ca mamă singură. Probabil că i se întâmplă, uneori, să se îndoiască de cât de bine se descurcă şi s-ar putea să-şi zică, in sinea ei, că poate a prins-o pe Terry într-o zi mai proastă ... sau, aşa cum reiese din exemplul nostru, nu prea are de ales, din moment ce este o prietenie la locul de muncă. Diana are nevoie de slujba ei. Trebuie să tolereze remarcile ocazional înţepătoare ale colegei Terry.

Prietenii care îşi arată sentimentele într-o manieră indirectă folosesc şi strategia pasiv-agresivă a tăcerii, rezultatul find că-i fac pe alţii să se simtă frustraţi. „Din feedback-ul pe care l-am primit de la sute de femei, am aflat că femeile se simt jignite într-o relaţie de prietenie cel mai des atunci când persoana cealaltă n-a mai dat,

brusc, nici un semn de viaţă", declară Maria Paul, care ţine o rubrică despre prietenie preluată de mai multe publicaţii şi care a scris cartea *The Friendship Crisis: Finding, Making & Keeping Friends When You're Not a Kid Anymore* („Criza prieteniei: cum să-ţi faci prieteni şi să-i păstrezi, atunci când nu mai eşti copil").[1] „Adeseori, ele fac presupunerea greşită că prietena s-a supărat pe ele sau că nu-i mai pasă, ceea ce le poate determina să se retragă şi să renunţe la relaţia lor."

De asemenea, pentru că majoritatea femeilor se simt jenate să nutrească sentimente de mânie sau de invidie faţă de prietene şi prieteni, ele împing la o parte asemenea sentimente - care însă nu dispar, spune Marla Paul. „Vor erupe la un moment dat sub forma unor remarci sarcastice sau a retragerii despre care vorbeam, din relaţia de prietenie cu persoana în cauză, care va fi mult mai dureroasă decât dacă ar fi avut curajul să-şi exteriorizeze sentimentele mai puţin plăcute."

Nu credeţi că, de multe ori, relaţiile rupte - şi, cu certitudine, prieteniile fracturate - ne fac să ne simţim neputincioşi? Şi totuşi, dacă ajungem să ne împăcăm, după ce ne-am lămurit că a fost o neînţelegere ori un dezacord care nu mai contează atât de mult, sau după ce am lăsat să treacă ani de antagonism silenţios (ori poate nu chiar atât de silenţios...), ne recâştigăm sentimentul de control personal, plus legăturile strânse ale unui prietenii devenite mai puternice. Dintr-o relaţie nu poţi culege decât ce ai semănat. A clădi o prietenie e cam la fel cu a edifica un fundament trainic pentru orice altceva: o casă, o afacere, chiar şi programul menit să vă întărească forţa fizică - s-ar putea să aveţi ceva dureri de creştere la început, dar rezultatul va fi o prietenie care rezistă.

Atunci când vă simţiţi tentat să renunţaţi la un prieten, provocaţi-vă singur să deveniţi mai activ în a cultiva şi a menţine vie relaţia dumneavoastră. Discutaţi orice eventuală problemă într-un mod paşnic şi relaxat, care să denote atitudinea dumneavoastră de cooperare („Sunt de partea ta"). Jn cazul în care chiar nu e loc de mai mult, puteţi măcar să lăsaţi un mesaj pe robotul telefonic, in care să spuneţi: «Măi, am nişte zile absolut năucitoare, pur şi simplu nu-mi mai văd capul, dar am vrut să ştii că mă gândesc la tine. Am să te sun din nou după ce se mai liniştesc lucrurile»", spune Maria Paul.

Atunci când ne despărţim de un prieten

Există prietenii cărora nu le este dat să dureze. Adeseori, s-ar putea să-şi găsească sfârşitul din cauze pur circumstanţiale (vezi caseta „Cum îi ajutăm pe copii să-şi facă prietenii trainice"). Alte motive pentru eşecul unei prietenii, pe care s-ar putea să nu vrem să le înfruntăm: pasivitate, negativism, ambivalenţă sau sentimente neplăcute în legătură cu prietenia respectivă, inclusiv mânia ce s-a lăsat suficient de mult timp înăbuşită încât să iasă acum la suprafaţă. Şi acest proces poate dura destul de mult. Conform rezultatelor unor studii derulate de Universitatea Virginia şi citate în publicaţia *Psychology Today,* dacă ţii în suflet mânie latentă, prietenii tăi apropiaţi s-ar putea să nu-şi dea seama la fel de repede ca alţii, care nu-ţi sunt decât simple cunoştinţe.[2] Raţiunile sunt destul de speculative, dar oamenii tind să-şi privească mai favorabil prietenii şi acţiunile lor, pentru că agresivitatea şi mânia ar putea ameninţa o relaţie atât de apropiată ca prietenia.[3]

E posibil să vă simţiţi mânios pentru că aţi investit mai mult efort în relaţie decât prietenul dumneavoastră şi, de fapt, dacă tot e să vorbim pe şleau, poate că acesta s-a arătat niţel cam prea egoist în ultima vreme şi nu prea s-a obosit să pună umărul la rezolvarea problemelor dumneavoastră sau măcar să vă întrebe ce mai faceţi! Date fiind toate lucrurile pe care le-am spus până acum despre persoanele preocupate numai de ele însele, ţineţi minte că problema e mereu aceeaşi: asemenea persoane nu lasă suficient loc pentru fluxul şi refluxul emoţional al unei relaţii normale de prietenie. Fireşte, oricare dintre aceste scenarii vi **se** poate aplica şi dumneavoastră, în sensul că prietenul poate fi la fel de supărat că n-aţi făcut nimic pentru a împiedica amiciţia

dumneavoastră să moară. Nu cumva aţi fost cam negativ, indirect mânios sau poate niţel cam prea preocupat numai de dumneavoastră?
Jan Yager, doctor în sociologie, a scris cartea *When Friendship Hurts: How to Deal with Friends Who Betray, Abandon or Wound You* („Când prietenia doare: cum îi tratăm pe prietenii care ne trădează, ne abandonează sau ne rănesc"), unde descrie variate tipuri de prieteni care... ei da, de fapt nu ne sunt prieteni adevăraţi. Iată câteva exemple: cel care îşi încalcă promisiunile, cel care ia fără să dea (împrumută ceva de valoare, după care „uită" să mai dea obiectul înapoi), cel care înşală, cel care nu se gândeşte decât la sine (prietena care îţi trimite invitaţia la balul ei mascat atât de târziu, încât n-o poţi onora, având deja alte planuri, dar în felul acesta nici nu-i vei putea fura din atenţia ce i se cuvine...), cel care dezvăluie tot (care nu poate ţine un secret), cel care găseşte mereu un cusur, cel care înjoseşte, cel care abuzează, printre altele.[4] Aţi putea percepe multe dintre descrierile acestor

aşa-zişi prieteni ca pasiv-agresive, mai ales atunci când comportamentul lor este foarte bine instalat.
Chiar dacă unii prieteni pasiv-agresivi ar putea să-şi ceară iertare, atunci când simt că-i copleşeşte pocăinţa *(în* clipa in care îşi dau seama că au nevoie de dumneavoastră sau că vă vor ca prieten, nicidecum să vă îndepărteze), dar prietenii egocentrici şi pasiv-agresivi nu se vor scuza decât rareori. E foarte probabil ca prietenii cronic deprimaţi şi pasivi să-şi ceară iertare mult mai des decât ar fi cazul.
Cum vă daţi seama de tiparul comportamental? Exact la fel cum aţi face-o şi în alte situaţii: trebuie să vă acordaţi cât mai bine radarul afectiv, pentru a sesiza de ce anume pare să aibă nevoie prietenul dumneavoastră, de ce se teme sau încearcă să evite şi să luaţi aminte la comportamentele pe care le vedeţi (casetele din cartea noastră vă vor ajuta în acest scop),
Prietena dumneavoastră obişnuieşte să-şi aroge veşnic „locul de onoare", lăsându-vă să vă simţiţi ca o proastă sau nelalocul dumneavoastră? Pare să-i facă plăcere, atunci când dumneavoastră aveţi parte de necazuri sau ghinioane? Cu alte cuvinte, dacă **îi** spuneţi că aţi ratat o ocazie uriaşă, că v-aţi pierdut serviciul sau, pur şi simplu, că aţi stat în trafic ore întregi, blelitemân-du-vă zilele într-o căldură sufocantă, e posibil ca ea să replice „Dacă mă întrebai, îţi spuneam din start" sau să vă corecteze, tardiv, deşi ar fi putut de la bun început să vă explice cum se ajunge mai uşor la ea acasă? O dată sau de două ori, tuturor ni se întâmplă să călcăm în străchini sau să scoatem pe gură o prostie mai mare decât noi, dar dacă observaţi asemenea tipare în mod permanent, fiţi cu mare grijă! Când staţi în preajma unor oameni care nu vor să-şi corecteze conduita,

riscaţi literalmente să vă vedeţi traşi în jos, până în „groapa" lor.

Cum îi ajutăm pe copii să lege prietenii trainice

Aşa cum pot depune mărturie mulţi adulţi, prieteniile strânse legate în copilărie pot să dureze o viaţă. Fie că e vorba de copiii din vecini sau de colegii de la şcoală, orice părinte îşi doreşte pentru copilul lui amici apropiaţi, pe care să se poată bizui la nevoie, **cu** care să poată împărţi confidenţe şi interese comune, şi cu care să-şi petreacă pur şi simplu timpul în mod plăcut. în acelaşi timp, părinţii îşi doresc ca prietenii intimi ai copiilor lor să reprezinte nişte influenţe pozitive, nu unele negative. Câtă vreme noi, adulţii, tolerăm uneori cunoştinţe sau prieteni care ne calcă pe nervi, putem avea pretenţia de la copiii noştri să rezolve mult mai bine misterele prieteniei?! Fireşte că nu, aşa că iată în continuare câteva îndru**rt**ări:
• Explicaţi-le copiilor dumneavoastră că prieteniile se destramă, uneori, nu neapărat fiindcă ar fi cineva de vină - pur şi simplu îşi pierd farmecul fiindcă nu mai există aceleaşi interese comune. Unii se înscriu în alte echipe sportive, în alte cluburi, în alte comunităţi religioase. Alţii se mută cu locuinţa sau, poate, nu mai caută acelaşi lucru într-o prietenie. Nu-i nici bine, nici rău. Pur şi simplu aşa se întâmplă uneori. Astfel, îl ajutaţi pe copil să *nu* o ia ca pe ceva personal
^ ^ntăriţi-i copilului dumneavoastră abilităţile de exprimare socială prin limbaj. Medicul Mel Levine,

expert în învăţare, scrie în cartea lui *A Mind at a Time* („Câte o minte o dată") că unii copii au dificultăţi în a deosebi o afirmaţie făcută în glumă de una făcută în serios, crezând probabil că au supărat pe cineva, deşi evident nu este cazul.[5] De asemenea, s-ar putea să nu sesizeze decât cu mare greutate dispoziţia celorlalţi, reacţionând in mod nepotrivit. Aceste erori de interpretare pot da naştere intr-u**n** copil la mânie latentă. • învăţaţi-1 pe copilul dumneavoastră cum să facă faţă mâniei şi tentativelor de constrângere dezlănţuite împotriva lor. Agresivitatea relaţională, în special relativ la adolescente, se află pe ecranul radarului cercetătorilor deja de ani de zile, dar, in prezent, David Nelson şi Clyde Robinson de la Universitatea Brigham Young au descoperit că şi fetiţe aflate la vârsta de trei ani învaţă cum să manipuleze şi să folosească presiunea spre conformare a grupului congenerilor, pentru a obţine ceea ce vor.[6] Acest gen de răutate subtilă se manifestă prin cereri imperative („cu aia de-acolo noi nu ne jucăm, aşa că să nu te joci nici tu"), prin gesturi cum ar fi să nu inviţi pe cineva la aniversarea zilei de naştere sau printr-un ultimatum („dacă nu faci cutare lucru, eu nu mai sunt prietenă cu tine"). Băieţii pot fi şi ei tot atât de nemiloşi in comentarii (insulte homofobe sau feminine sau dând de înţeles că n-ar fi suficient de „sportivi"), dar, de regulă, băieţii se arată mult mai direcţi (înclinaţi să dea pumni sau picioare, din păcate). Alte studii de la aceeaşi universitate indică o legătură familială cu disciplina impusă prin control şi manipulare (ceea ce am numit noi „familia înverşunată") sau prin mijloace pasiv-agresive cum ar fi retragerea

gesturilor de dragoste şi afecţiune, evitarea contactului vizual şi instilarea senti**m**entului de vinovăţie în copii.

^ **învăţaţi**-i pe copii cum să respecte diversitatea - de opinii, de credinţă, de gusturi şi aşa mai departe. Aşa cum scriam şi noi în *The Angry Child,* poţi uneori să fii mânios, dar niciodată nu trebuie să fii rău. Aici, noi suntem partizanii ideii de a-i spune copilului d**umn**eavoastră că oricine poate fi altfel decât tine, dar faptul că este diferit de tine nu-ţi dă dreptul să fii răutăcios şi dezagreabil. Explicaţi-le că atunci când bârfesc, când se împart în găşti „exclusiviste" sau se distanţează în vreun alt mod de alţi copii deşi n-au nici un motiv să-i respingă, e pur şi simplu o dovadă de înfumurare găunoasă şi nu aşa ne purtăm noi, oamenii civilizaţi, unii cu alţii.

^ **încurajaţi**-i să dea şi să primească. Deşi vă doriţi, fireşte, să descurajaţi orice comportament egoist, cred că nu vă doriţi nici să-l vedeţi pe copilul dumneavoastră făcut preş în faţa micului bătăuş din vecini! Staţi de vorbă cu copilul dumneavoastră şi explicaţi-i ce înseamnă să fii ostracizat sau uitat mereu de ceilalţi. **învăţaţi**-1 cum să se poarte drăguţ şi să aibă cuvinte frumoase faţă de alţi copii.

^ Ajutaţi-vă copilul să descopere ce calităţi are, ca prieten, pe care să le poată oferi celorlalţi. Credinţa nestrămutată în sine ajută la atenuarea eventualei gelozii care poate să erupă. Ajutaţi-l să se simtă dibaci şi încununat de succes, în activităţile lui preferate sau recreaţionale. Acest lucru îi consolidează încrederea în sine, ceea ce mai târziu îi va folosi enorm copilului dumneavoastră în plan social.

Fracturile ultime: separarea şi divorţul

Vedem multă mânie ascunsă într-o despărţire conjugală, pentru că s-a acumulat în timp, cauzând suficiente daune încât cei doi soţi să simtă că nu mai există altă soluţie decât să pună capăt relaţiei sau poate să se despartă o perioadă. Cu o nouă perspectivă şi, deseori, cu consiliere psihologică, bărbaţii şi femeile aflaţi in această situaţie pot să-şi depăşească frustrarea. Câteodată pot chiar să ajungă la reconciliere şi să înţeleagă ce anume a provocat prăpastia de amărăciune şi neînţelegere care s-a căscat între ei. Chiar dacă hotărăsc că nu-şi mai pot salva relaţia, ei pot totuşi să înveţe modalităţi mai bune de a-şi gestiona emoţiile intense pe care le stârneşte sfârşitul unui mariaj. Deşi destui oameni care s-au separat sau au divorţat vor susţine, poate, „Nu sunt mânios", nici unul dintre noi n-am întâlnit până acum pe cineva care să fi scăpat nevătămat emoţional din acest proces. ‘n afară de cazul în care căsătoria cu persoana respectivă şi tot ce aţi făcut cu viaţa dumneavoastră în compania ei n-au însemnat absolut nimic pentru dumneavoastră, mânia există, fiţi fără grijă, doar că s-ar putea să rămână ascunsă.

În cariera mea de psiholog am întâlnit părinţi care-mi spuneau că fiul sau fiica lor au acceptat fără dificultăţi ideea că părinţii lor divorţează. În 99,9% din cazuri mă tem că lucrurile nu stăteau deloc aşa. Copilul poate să nu manifeste nici un semn vizibil, dar fiţi convinşi că resimte o emoţie profundă. Era fie o mânie foarte vizibilă, fie una extrem de bine ascunsă.
Dar, aşa cum am spus deja de-atâtea ori, dacă aţi contribuit cu ceva la mânia dumneavoastră sau la mânia copilului dumneavoastră, înseamnă că aveţi o mai mare

putinţă de a face parte şi din soluţie. Probabil că niciunde în altă parte nu este mai important acest lucru decât într-o familie care a trecut prin divorţ. Atunci când nu depuneţi acest important efort de evoluţie în bine - şi îl încurajaţi pe copilul du eavoastră să facă la fel - , învăţând cum să comunicaţi deschis şi să treceţi peste mânia redusă la tăcere, atunci îi vedem pe copii prinşi la mijloc intr-un război silenţios sau subtil antagonist între părinţii lor.

De ce apare ruptura?

Oamenii negativi, care-şi ascund mânia, tind să re-creeze experienţe relaţionale dezamăgitoare, care seamănă cu cele ce i-au dezamăgit şi altădată în trecutul lor, afirmă Milion şi Davis.[7] Fenomenului i se pot identifica originile într-o relaţie eşuată părinte-copil sau intr-o relaţie intimă nereuşită, ceea ce, mai departe, contribuie la formarea viziunii lor pesimiste asupra lumii. Dacă tiparul continuă, putem zări la orizont o mulţime de relaţii fracturate. Gândiţi-vă la cel care se recăsătoreşte cu fosta soţie, în încercarea de-a obţine o a doua şansă, sau la cea care se recăsătoreşte cu exact opusul fostului soţ, pentru a evita re-crearea acelei relaţii. Dacă aţi depus un efort serios de introspecţie, pentru a analiza ce n-a mers bine în căsnicia dumneavoastră şi ce parte de vină a avut fiecare, poate că este înţelept să vă recăsătoriţi cu cineva care are o personalitate opusă fostului partener. Dar acolo unde e vorba de o reacţie necontrolată, de reflex automat, izvorâtă din frustrare sau dintr-o fantezie ce ne face orbi în faţa realităţii, s-ar putea să ducă din nou la aceeaşi nen - rocire. Lucru care, să recunoaştem, vine să contrazică

finalitatea la care ne-am aştepta în mod normal: că oamenii se vor feri de experienţe similare, ţinând cont că au fost deziluzionaţi.
În ciuda faptului că au viziune sumbră sau ambiva-lentă asupra vieţii, oamenilor pasiv-agresivi li se pare că o nouă relaţie va fi totuşi altfel. De ce? În capitolul despre cupluri şi căsnicii, noi am vorbit despre motivele superficiale care îi fac pe oameni să se însoţească - vor să arunce în exterior vina pentru o problemă, sunt nefericiţi şi caută pe cineva care să-i salveze. Sau poate că nu vor să se schimbe pe ei înşişi (e pur şi simplu prea greu ori poate se gândesc că le e foarte bine aşa cum sunt) ... deci îşi închipuie că ar putea să-l schimbe pe partenerul lor.
Oamenii de acest fel îşi poartă perfect „ochelarii de cal" - sau, mai bine zis, ochelarii prin care toate lucrurile se văd în roz. Modul în care prevăd ei viitorul nu este deloc afectat de trecut, deci li se pare că, de data aceasta, vor putea obţine ceea ce au căutat în relaţiile lor anterioare; îşi vor împlini pe deplin dorinţa. Deloc surprinzător, ei îşi doresc să capete ceea ce n-au obţinut când erau copii: dragoste necondiţionată, afecţiune şi atenţie, aprobare şi acceptare. Cu nevoi diametral opuse, împlinirea rămâne iluzorie (de exemplu, sunt dependenţi şi totuşi tânjesc după independenţă, îşi doresc cu disperare să fie ataşaţi şi totuşi văd ataşamentul ca pe dominaţie). Deşi ar părea că această dinamică se potriveşte cel mai bine relaţiilor de dragoste, nici vorbă să se rezume doar la acest tip de raporturi. Ea se consumă şi in multe alte tipuri de relaţii, inclusiv în acelea pe care oamenii le au cu colegii, cu prietenii, cu copiii şi cu rudele din familia lărgită.
Când persoana pasiv-agresivă îşi dă seama că n-a găsit iubirea necondiţionată, afecţiunea, atenţia, aprobarea

sau acceptarea dorită, s-ar putea să devină şi mai încrâncenată (autoritară, încăpăţânată) în a obţine ceea ce vrea sau poate să treacă mai departe, la încă o ţintă a planurilor sale, apoi încă una şi tot aşa. Aidoma celui care veşnic trece de la o slujbă la

alta, în căutarea unui loc mereu mai călduţ unde să-şi facă meseria, persoana pasiv-agresivă caută o altă relaţie cu care să-şi reînvie speranţele, un cămin iubitor, eventual chiar şi o nouă situaţie familială cu care să îndrepte lucrurile. Marşul spre biroul avocatului sau către tribunal este văzut ca prim pas în direcţia fericirii sperate.

Mânia latentă în familie după un divorţ

Nicăieri în altă parte nu sunt mai evidente cele patru tipuri familiale despre care am vorbit, decât în familiile care au trecut prin experienţa separării sau a divorţului, în cele monoparentale sau în cele cu unul sau ambii părinţi recăsătoriţi, unde mânia se face adeseori glasul tuturor celor patru stări emoţionale - suferinţă, stres, dorinţă şi putere - descrise de noi în capitolul anterior. **În** ziua de azi, un tată care îşi creşte singur copilul poate fi tot atât de copleşit ca o mamă singură. După o săptămână lungă la serviciu, poate că tatei i-ar plăcea să se uite la un meci de baschet sau să iasă vineri seara la o bere cu băieţii, dar **îi** este teamă să-şi lase fiul adolescent singur acasă, fiindcă s-ar putea să fie tentat să-şi cheme amicii la o petrecere improvizată sau să intre în cine ştie ce bucluc. Mama s-ar putea să nutrească reale sentimente de frustrare, fiindcă s-a văzut obligată să-şi schimbe stilul de viaţă (de exemplu, să se mute într-o locuinţă mai mică, să se mute înapoi cu părinţii, să împartă

locuinţa cu altă mamă singură) şi aceste ajustări o nemulţumesc profund. În familiile rezultate dintr-un al doilea mariaj, unde copiii n-au dorit nici o clipă vreo asemenea schimbare în componenţa familiei lor, suferinţa, deruta şi nesiguranţa declanşează o stare de mânie care rămâne tăinuită. Tot acest zbucium are loc în contextul calităţii de părinte - prima şi cea mai importantă responsabilitate.

Când ne gândim la familie sau la orice altă relaţie, un lucru absolut necesar este putinţa de a oferi grijă iubitoare şi atenţie. Inclusiv acolo unde avem un singur părinte, cu un singur copil, tot despre o celulă familială este vorba, chiar dacă unii ar fi tentaţi să considere că avem două persoane individuale. Atunci când familiile se unesc, ierarhia dată de ordinea venirii pe lume se modifică, fraţii numai pe jumătate şi cei vitregi complică tabloul de familie. Acest lucru poate fi destul de pozitiv, odată lămurit şi după ce toată lumea şi-a găsit locul în noua celulă familială. Oricare ar fi alcătuirea familiei dumneavoastră, simplul fapt că vă găsiţi timp ca să fiţi împreună transmite un mesaj non-verbal puternic şi edificator: „Voi meritaţi din plin timpul meu" sau, intr-o familie nouă: „Vreau să vă cunosc mai bine".

Deşi în multe cazuri veţi face tot ce vă stă in putinţă, trebuie în acelaşi timp şi să fiţi conştienţi de încordarea la care sunteţi supuşi. Conştientizarea reprezintă cea mai mare parte din soluţia de depăşire a unui obstacol. Aşadar, reveniţi asupra celor patru tipuri de familii despre care vorbeam.

Nu ne vom apuca să reinventăm aici ceea ce am spus mai devreme, ci doar vom scoate în evidenţă câteva dintre lucrurile cu adevărat cruciale pe care trebuie să le întreprindeţi, pentru a elimina mânia la tentă şi a o împiedica să reapară:

• **Faceţi un lucru nou:** Dacă vă separaţi sau divorţaţi de soţ sau soţie, da, într-adevăr e un lucru nou. Bine, de acord ... rămânem la ideea de nou, dar cu nuanţa „nou şi bun". Scuturaţi-vă de vechile tipare defectuoase de interacţiune, care n-au prea avut efectele dorite, şi înlocuiţi-le cu moduri de comportament eficace ... sau, mă rog, să zicem „comportament care-ar putea să se dovedească eficace". Da, suntem conştienţi de contradicţia inerentă din recomandarea pe care-o facem: le cerem unor adulţi maturi şi copiilor lor, care împreună sub propriul acoperiş nu reuşeau să trăiască in perfectă armonie, să facă acest lucru despărţiţi, când e cel mai probabil să fie încă şi mai puţin dispuşi să se înţeleagă - totul cuplat cu noi răni, suferinţe şi resentimente. Dar ascultaţi aici: dacă vreţi să fiţi fericiţi şi să mergeţi mai departe, trebuie - fără absolut nici o excepţie, trebuie neapărat! - să fiţi dispuşi să aduceţi schimbări in conduita dumneavoastră şi in reacţiile la ceea ce vă declanşează cele mai profund dureroase emoţii sau vă determină să clocotiţi de mânie in sinea dumneavoastră.

^ **Daţi-vă seama că sunteţi o familie cu probleme:** Puteţi fi o familie frământată în nenumărate feluri - dacă treceţi printr-un proces de separare conjugală sau de divorţ, iată un prim motiv de zbucium. Orice eventuale adicţii, anxietatea prelungită, depresia sau altă tulburare de ordin afectiv; boala fizică sau handicapurile, ale dumneavoastră

sau ale copiilor du eavoastră; reacţiile la durerea pricinuită de moartea cuiva; pierderea sau schimbarea locului de muncă - toate acestea nu fac decât să multiplice problemele. Deşi nimeni nu ţine aici socoteij aritmetice, cu cât problemele sunt

mai multe, cu atât trebuie să vă străduiţi mai din greu ca să depăşiţi suferinţa şi să restabiliţi echilibrul, dorinţa de cooperare, sănătatea şi fericirea in vieţile dumneavoastră. Chiar şi în familiile „de-a doua" unde sunt bîne-veniţi noii membri, trebuie să aibă loc o perioadă de adaptare şi acomodare. • **Identificaţi-vă mânia:** Posibil şi să fiţi o familie înverşunată, mai ales dacă furia unuia dintre soţi sau a amândurora a contribuit la ruptura conjugală. Asistăm la aşa ceva cel mai adesea în cazurile de violenţă în familie sau de abuz asupra copiilor. Sau putem vedea furia în familii refăcute unde cei nemulţumiţi de prezenţa noilor veniţi se răzbună astfel pentru schimbările produse. Aici, mânia tuturor este glasul forţei şi toţi trebuie să înveţe modalităţi mai sănătoase şi mai pozitive de exprimare a emoţiilor. Oamenii recurg deseori la agresiune pasivă pentru că li se pare că au pierdut controlul asupra unui aspect important al vieţii lor, iar dacă ripostează furtiv, pot să scomească rapid o scuză convenabilă. Niciodată nu trebuie să-şi asume vreo răspundere. Dar mai există şi reversul medaliei: nici nu ajung vreodată să rezolve problema. Ei nu obţin un real autocontrol, ci, dimpotrivă, scapă frâiele din mână cu fiecare nou incident pasiv-agresiv. Atunci când vă surprindeţi folosind metode indirecte, cum ar fi triangulaţia (părinte şi copil împotriva fostei soţii sau folosirea copiilor pentru a trimite mesaje), sarcasmul sau remarcile tăioase, tăcere ostentativă sau indiferenţă, suspine grăitoare sau un limbaj ostil al trupului, daţi-vă seama că sunteţi mânios - da, exact, mânios! Nu trebuie decât să vă uitaţi bine.

• **Examinaţi-vă stilul de viaţă, nu cumva e cam surescitat?** Nu e deloc ceva neobişnuit ca în familia de curând separată sau divorţată să apară zeci de responsabilităţi suplimentare. Schimbări sunt peste tot. E posibil să vă treziţi căutând o nouă locuinţă, altă slujbă, alte asigurări, altă şcoală, asistenţă juridică, resurse financiare, servicii de supraveghere pentru copil, ca să nu mai vorbim şi de asistenţa psihologică - şi lista poate continua. Această listă conţine sarcinile relativ nou adăugate la un şir deja nesfârşit de preocupări, muncă, teme pentru acasă, activităţi extraşcolare, obligaţiile de părinte şi aşa mai departe. Ţineţi minte: pentru familia surescitată nu există altă soluţie decât să ia lucrurile mai încet.

^ **Fiţi cu ochii-n patru la obiceiurile indulgente:** Acolo unde e vorba de o separare sau de un divorţ, îi vedem adeseori pe părinţi răsfăţându-şi copiii, în chip de compensare pentru faptul că nu mai sunt prezenţi lângă ei. Părintele care a primit custodia copiilor, fie că a rămas singur sau că şi-a întemeiat o nouă familie, se loveşte adeseori de mentalitatea „în fond, de ce să n-o fac?" din partea celuilalt părinte, ori de câte ori timpul de vizită este prea scurt - acesta din urmă îşi va spune: „Eh, şi-aşa nu-mi văd copilul decât foarte rar, aşa că lasă, măcar de data asta să-i rezolv eu treaba pe care o avea de făcut/să-i fac eu tema de la şcoa-lă/să-i cumpăr ce-şi doreşte foarte mult". Partea proastă este că „măcar de data asta" devine două dăţi, apoi trei, apoi zece, ceea ce echivalează deja **cu** un tipar comportamental. Aveţi grijă să nu capitulaţi, în ideea unei legături mai strânse cu copiii dumneavoastră! Nu-i răzgâiaţi şi nu vă compromi

teţi rolul de părinte, din cauza situaţiei dumneavoastră.

^ **Refuzaţi să-i capacitaţi lipsa de participare fostului soţ/fostei soţii:** Acest lucru se întâmplă atunci când îl scutiţi pe cel de care v-aţi despărţit de răspunderea şi de potenţialele capcane obişnuite ale calităţii de părinte. De exemplu, îl iertaţi de la plata pensiei alimentare restante, achitaţi din buzunarul propriu medicamente sau tratamente care ar trebui împărţite pe din două sau vă luptaţi de una singură cu pretenţiile sau cu nemulţumirile copilului, în încercarea de a le face faţă fără ajutor. Uneori, această atitudine este cauzată fie de mândrie, fie de faptul că n-aveţi nici un chef să vă mai războiţi cu fostul soţ. Când sunteţi însă un părinte singur şi vă treziţi depăşit de propriile limitări (în materie de resurse financiare sau de timp) sau dacă nu vă mai înţelegeţi cu copilul dumneavoastră, care îşi doreşte anumite lucruri, nu vă tăiaţi singuri

craca de sub picioare, antagoni-zându-l în permanenţă pe copil cu nu, nu şi iarăşi nu! Părintele care a primit custodia oricum trebuie să suporte mai multă animozitate, atunci când spune „Nu ne putem permite asta, deocamdată" sau „Stai să mai aşteptăm puţin, să vedem cum merge treaba". Dar atunci când vă asumaţi în exclusivitate responsabilitatea, de multe ori nu faceţi altceva decât să-1 protejaţi pe celălalt părinte. Şi atât între părinte şi copil, cât şi între foştii soţi, se instalează mânia şi nemulţumirea.
^ **Semnalaţi aspectele pozitive:** Ţineţi minte să şi lăudaţi, înainte de-a face o observaţie critică. Rugaţi să vi se dea ceea ce aveţi nevoie. Fără jigniri şi fără batjocură. Arătaţi-le copiilor cum se rezolvă

problema. Altfel, ei nu vor şti nici cum să procedeze - „cu ce se mănâncă" strădania de-a căuta o soluţie.
• **Căutaţi motive de optimism:** **Dr** Martin Sciigman, unul dintre autorii cărţii *The Optimistic Child* („Copilul optimist") spune că optimismul este antiteza negativismului şi că, atunci când ne confruntăm cu frământări în familie e foarte uşor să devii pesimist.[8] Străduiţi-vă să vă păstraţi optimismul. Schiţaţi pe hârtie o listă **cu** motivele pentru care ar trebui să vă consideraţi norocos sau menţionaţi verbal lucrurile pentru care ar trebui să fiţi recunoscător, chiar şi într-o discuţie obişnuită. Recunoaşteţi atributele familiei şi ale copilului dumneavoastră şi ajutaţi-i pe toţi să se bucure de succes. Oferiţi-vă şi sprijinul, acolo unde este nevoie de ajutor. Constatările publicate în numărul pe martie 2004 al revistei *Psychology and Aging* arată că persoanele care au beneficiat din plin de sprijinul părinţilor pe perioada copilăriei sunt de regulă mai sănătoase, relativ la medie, pe toată durata perioadei adulte.[9] Învăţaţi-i pe copii, la orice vârstă, cum să-şi depăşească frustrările prin reformularea consideraţiilor negative sub forma unora pozitive - sau ceea ce numim în limbajul colocvial „să vezi partea bună a lucrurilor". Este o metodă eficace de a împiedica instalarea pesimismului.
Cum se revarsă mânia, puţin câte puţin
Mama şi tatăl lui Kim s-au despărţit când ea avea şase ani. Trăiau deja separat de doi ani, iar la câteva luni

după divorţ, tatăl s-a recăsătorit... cu cea mai bună prietenă a mamei! Mă rog, acum nu mai sunt prietene deloc. **K**im a împlinit treisprezece ani şi poate deja să pună cap la cap indiciile despre ce s-a întâmplat cu familia ei, dar oricum ar aşeza piesele acestui puzzle, rezultatul final e acelaşi: sentimente rănite cât cuprinde şi ranchiună! **K**im n-a înţeles de fapt niciodată, cu adevărat, de ce s-au despărţit părinţii ei şi de ce prietena cea mai bună a mamei ei a dispărut brusc din peisaj, dar acum simte că mama vitregă a avut ceva legătură cu ruptura dintre părinţi (probabil că a fost ajutată în acest sens şi de faptul că a auzit expresia „să distrugi o căsnicie", cu referire directă la femeia în cauză).
1 se întâmplă şi să audă lucruri cum ar **fi** „nu e vina ta, Kimmy", dar n-o prea ajută să scape de convingerea că ea a fost „o fetiţă rea" sau că familia lor „n-a fost destul de bună". Kim a rămas să se lămurească singură, printre adulţii care se uitau lung fără să spună nimic, iar puţinul pe care-l avea de spus mama ei era de obicei foarte negativ (vă puteţi imagina ce efect poate să aibă, când îţi vezi încrederea înşelată în prea multe relaţii!.. .).
După ce mama ei a „târât-o" pe **K**im (termenul folosit chiar de fetiţă) la mai multe şedinţe de consiliere psihologică, pe când avea nouă sau zece ani, Kim i-a spus că ea nu mai face niciodată „chestia asta". Opoziţia îndârjită faţă de mama ei, cu care locuieşte, chiar că te lasă cu gura căscată uneori. „Dacă într-adevăr ai ţine la mine, m-ai lăsa să stau mai mult pe-afară cu prietenii mei!", ţipă Kim la maică-sa în majoritatea weekendurilor. În alte zile, expresia „dacă tu zici că-ţi pasă de mine, atunci..." capătă proporţii băneşti, când Kim vine la maică-sa cu lista de doleanţe, doar ca s-o audă spunând „Nu", „Cere-i lui taică-tu" sau „Pur şi simplu nu se poate". Kim, însă, ştiind că frăţiorii ei vitregi, doi

gemeni, consumă cea mai mare parte din timpul tatălui ei şi al noii sale soţii, simte că nu poate conta nici pe tata. Dojenită deseori, îşi plânge singură de milă, iar în mintea ei

s-a instalat credinţa că toţi ceilalţi copii din jur au mame care se poartă mai frumos cu ei, că familiile lor sunt mai bune şi că nimeni nu-i atât de sărac ca ea şi mama ei (o exagerare crasă, dar uite că aşa vede Kim situaţia).
Există de departe mult prea multă mânie latentă în aceşti părinţi şi în famiile pe care şi le-au creat după divorţ. Kim se simte ruptă de majoritatea adulţilor şi nici n-ar mai trebui să ne întrebăm de ce! Mama ei se uită cu dispreţ la tatăl ei şi îl scuteşte de responsabilităţile ce-i revin. Acolo unde ar putea să împartă cu el lista de dorinţe adolescentine a fetei, ea n-o face, luându-şi singură pe umeri mereu mai multe greutăţi, alimentându-şi singură amărăciunea, uneori chiar făcând pe martira. Şi o ignoră complet pe noua soţie, care îi era altădată cea mai apropiată confidentă. Putem să-i înţelegem sentimentele, dar, după şapte ani, mama s-ar cuveni să găsească un mod de-a trece peste ofensă şi de-a colabora, spre binele lui Kim, cu „rivala". Tatăl are acum alte lucruri pe cap şi, chiar mai important în mintea lui Kim, îl interesează binele altora, care au câştigat ceea ce Kim îşi dorise din tot sufletul şi consideră că n-a avut niciodată: o familie întreagă şi unită.
Familiile ca a lui Kim se zbuciumă din cauza nevoilor' pe care membrii lor individuali nu le-au adus la suprafaţă sau din cauza unor spaime care le stau in cale. Unii copii se tem, de exemplu, că nu-şi vor putea permite să meargă la colegiu sau că vor **fi** uitaţi, după ce părinţii îşi vor reface viaţa creându-şi o nouă familie. Totul nu este altceva decât o reţetă sigură pentru apariţia mâniei latente.

Când suferinţa nu este recunoscută

Din nefericire, aşa cum am putut vedea din exemplul nostru, mânia ascunsă nu este chiar uşor de observat, iar personalul instanţelor care se ocupă de problemele familiei nu este, de regulă, instruit profesional s-o recunoască. Inspectorii de relaţii familiale, responsabilii cu audierea cazurilor, supraveghetorii judiciari şi judecătorii văd atâta furie revărsată în faţa lor, încât conduita improprie nu-i mai impresionează şi tot timpul se aşteaptă ca petenţii să aibă ceva de ascuns. De la bun început, eşti considerat „vinovat de mânie" până la proba contrarie şi câteodată chiar eşti tratat în consecinţă. Personalul judecătoresc care prezidează asupra problemelor tale, în orice zi lăsată de la Dumnezeu, se va aştepta probabil să vadă manipulare şi josnicie. Că doar de aceea aţi şi ajuns în sala de judecată, nu? Dacă v-aţi fi putut înţelege bine, n-aţi **fi** acum în faţa lor. Dar dacă tu, în mod perfect onest, ai ceva negativ de spus despre persoana care îţi este sau ţi-a fost soţ/ soţie? Cel care conduce procesul s-ar putea să presupună că vrei pur şi simplu să-1 ponegreşti pe celălalt - că doar toţi reclamanţii fac aşa! - şi, ca urmare, vrei să-i manipulezi opinia, deci el ca judecător poate să nu ţină seama de mărturia ta, să considere că dovezile tale sunt măsluite şi să te pedepsească în modul cel mai sever, căci în ziua aceea i-ai părut cel mai denigrator reclamant cu putinţă! Cu alte cuvinte, varianta adultă a ideii de „gândire afectivă" (aşa simt eu, deci astea-s toate datele de care am nevoie ca să iau o decizie).
În toţi aceşti ani de când practic profesia de psiholog la cabinetul meu particular, cele mai urâte procese au avut loc în instanţele care judecă speţe de dreptul

familiei. Un judecător de aici s-a mutat la secţia penală şi, spune el, s-a simţit mult mai în largul lui, pentru că, spune tot el, la secţia de dreptul familiei nimeni nu încearcă să rezolve nimic. Oamenii din faţa ta nu fac altceva decât să creeze şi mai multe probleme. într-o instanţă penală, cel acuzat de un delict încearcă măcar să-şi controleze conduita. Loriann, coautoarea mea la această carte, a scris o a doua ediţie a cărţii ei de succes, *Surviving Separation and Divorce* („Cum supravieţuieşti separării şi divorţului")[10], în care citează un studiu publicat de revista *Family Relations:* conform cercetării, deşi **se** consideră că procesele intens conflictuale de după un divorţ ar fi o interacţiune comună între doi foşti parteneri ostili, nu e ceva neobişnuit să găsim un partener înverşunat sau sfidător, pe de o parte, iar pe de alta un partener care nu mai nutreşte nici un sentiment de mânie şi încearcă să rezolve problemele spre binele tuturor, dar fără succes.[11] Şi totuşi, trebuie să recunoaştem că mulţi părinţi pasiv-agresivi ştiu precis cum să-i scoată din minţi pe foştii parteneri sau cei de care tocmai divorţează. Mult prea adesea, din păcate, „punctul sensibil" **îl** reprezintă copiii.

Dacă personalul judecătoresc nu este capabil să recunoască tentativele de a obţine putere asupra celorlalţi (adică asupra fostei soţii/fostului soţ, dar chiar şi asupra copiilor) prin manipulare şi pretenţia de îndreptăţire, atunci cel mai probabil vor întări mânia şi-i vor oferi şi mai multe motive să persiste şi chiar să se amplifice. De pildă, numeroase procese de custodie sunt intentate pentru că un părinte „are dreptul", conform legilor statului, să depună acest tip de cerere, dar mult prea puţine sunt respinse ca nefondate. Sau, atunci când cauza continuă până într-un punct în care supraveghetorul judiciar sau judecătorul ar putea să anuleze procesul, i

se permite totuşi să curgă mai departe, chiar dacă nu există dovezi sau o susţinere întemeiată. Efectul net? Război! Ceea ce îl forţează pe părintele mai cooperant să adopte o postură defensivă şi provoacă daune, în sens emoţional, cu tot consumul de timp, de atenţie şi de griji făcute pe care îl presupune un proces, dar şi din cauza cheltuielilor exorbitante. Multe prea adesea, cauze lipsite de temei nu sunt de fapt altceva decât „represalii" - agresivitatea pasivă in cea mai urâtă ipostază a ei! - sau ceea ce unii numesc *abuz legal.*

Dacă dumneavoastră sunteţi părintele mai raţional, doritor să rezolve problemele, şi nu răspundeţi la atac, copiii dumneavoastră s-ar putea să aibă de suferit, dar imediat ce începeţi să vă luptaţi şi dumneavoastră, părintele pasiv-agresiv vă face să intraţi în jocul lui murdar. Nu uitaţi: având uneori o viaţă întreagă de antrenament în această privinţă, se pricepe mai bine decât dumneavoastră! Şi chiar dacă încercaţi să nu intraţi în joc, sistemul judecătoresc este organizat pe principii de adversitate, aşa că orice aţi face, tot acolo aterizaţi, în jocul mânios (revenind la argumentul nostru de mai devreme, cum că sunteţi înverşunat până la proba contrarie).

Atunci când jocul de-a manipularea sau acţiunile judecătoreşti lipsite practic de temei reuşesc totuşi să se strecoare până la capăt, partea înverşunată are extraordinar de mult de câştigat. În esenţă, el sau ea află că descărcarea indirectă a mâniei este perfect fezabilă: oricât de iraţional i-ar fi „raţionamentul justificativ" (deşi, mai degrabă, e vorba de credinţe iraţionale), s-ar putea ca agresorul să aibă impresia că mânia lui este justificată - cu toate că în nici un caz nu-şi are rostul! Acolo unde procesele sunt lipsite de temei, s-ar cuveni ca personalul judecătoresc să procedeze exact pe dos: s-o' capaciteze pe victimă, pentru că atunci când îi iei puterea agre

sorului, toată lumea, inclusiv judecătorul, are o viaţă mai liniştită. Cu siguranţă, le face o viaţă mai bună şi copiilor pentru care se înfruntă cei doi părinţi la tribunal, şi doar în interesul unei vieţi mai bune pentru ei se presupune că ar avea loc litigiile cu un asemenea obiect.

Copiii prinşi înfoc încrucişat

Exemplul cu bătălia pentru custodie care nu şi-ar avea rostul este tactica pasiv-agresivă cea mai prevalentă în cazurile de divorţ, dar acelaşi lucru se poate spune despre ascunderea unor informaţii de care celălalt părinte are nevoie în beneficiul copilului (muncă făcută acasă, însărcinări, informaţii pentru asigurări, bunuri deţinute), refuzul de a coopera sau de a da un răspuns, rezistenţa opusă în direcţia respectării indicaţiilor unor simboluri ale autorităţii (instrucţiunile medicului, schemele de tratament, recomandările profesorilor), obstrucţionarea (blocarea unei mutări, împiedicarea vânzării unui bun imobiliar sau mobiliar) şi tergiversarea în privinţa satisfacerii oricărei alte necesităţi (părintele amână să repare bicicleta sau ochelarii copilului, uită să-i semneze biletul de voie necesar la şcoală, îi închide în nas telefonul celuilalt părinte care aşteaptă un răspuns). Imagi-naţi-vă ce înseamnă, acum, după cele întâmplate pe 11 septembrie 2001, să nu vrei să-i spui fostei soţii unde se află copiii sau cu ce avion urmează să vină acasă şi, in general, să îngreunezi deliberat contactul dintre părinte şi copil! Se cunosc cazuri de părinţi pasiv-agresivi care au interceptat scrisori din cutia poştală, pentru a-i da impresia copilului că mama sau tata nu mai vrea să audă de el; au refuzat să facă un lucru necesar pentru sănă

tatea copilului (de pildă, omiţând deliberat să aibă medicamente la îndemână pentru perioada de vizită a copilului, considerând că, din moment ce au plătit deja pensia

alimentară, n-au de ce să mai cheltuiască şi alţi bani!) sau le subminează copiilor viitorul, refuzând să contribuie la orice fel de cheltuieli educaţionale, inclusiv taxele de colegiu - deşi, în multe cazuri, studiile lor postliceale au fost în înregime finanţate de propriii părinţi. Alţii îl alienează intenţionat pe celălalt părinte, adeseori pentru că se simt trădaţi sau abandonaţi (chiar dacă ei au fost cei care-au plecat de acasă sau au compromis mariajul). Mai mult decât atât, părinţii pasiv-agresiv nu vor să se poarte civilizat atunci când se află în prezenţa celuilalt părinte sau refuză să facă şi cele mai elementare gesturi de politeţe ori decenţă, din pură duşmănie dusă până în pânzele albe (nu salută, nu spun niciodată „mulţumesc", ignoră obiceiul felicitărilor de sărbători sau de Ziua Mamei ori Ziua Tatălui, deşi evident că şi-ar fi putut permite o cartolină de nici un dolar sau l-ar **fi** putut pune pe copil să facă un colaj pe hârtie, ca să nu se ducă în vizită chiar cu mâna goală!).
Atunci când un părinte pasiv-agresiv mai are şi trăsături de personalitate egocentrică, veţi vedea o sumedenie de manevre menite doar să salveze aparenţele (post-datează un cec, ca să pară că n-a întârziat la plată, îi promite copilului anumite indulgenţe) şi atunci când mânia latentă este amestecată cu imaturitate, veţi vedea un comportament infantil (mâzgăleşte remarci stupide in spaţiul rezervat explicaţiilor pe fila de cec, face comentarii caustice sau se supără din orice). Iată un caz: când un părinte a încercat fără succes să-i strice vacanţa fostei soţii (şi implicit copiilor), neputând să accepte ideea că judecătorul îi respinsese cererea, el i-a cerut femeii „să-i aducă pe copii până în pragul uşii mele, aşa cum a spus

judecătorul". Singura problemă era că judecătorul nici vorbă să fi decis aşa ceva! într-adevăr, aşa cum am explicat mai peste tot în cartea noastră, credinţa iraţională bazată pe propriile sentimente funcţiona la parametrii maximi în mintea acestui bărbat!
Toate aceste acte exprimă existenţa mâniei subterane şi a problemelor nerezolvate. Foarte probabil că problemele erau acolo cu mult înainte ca mariajul să ia sfârşit şi, aşa cum puteţi vedea, ele rămân adeseori prezente mult după pronunţarea sentinţei de divorţ. Vechiul clişeu cu „poţi să fugi, dar nu te poţi ascunde" rămâne valabil, dar cel mai trist este că preţul îl plătesc copiii, pentru că ei învaţă foarte repede un asemenea comportament dobândit. Copiii devin ambivalenţi, neştiind cum să reacţioneze faţă de mama sau de tata (depinde dacă au o zi bună sau proastă, dacă sunt bine dispuşi sau nu) şi îşi schimbă tot timpul loialităţile, pentru a putea supravieţui emoţional între doi părinţi antagonişti, cu aşteptările lor diferite. Există prea puţină certitudine în viaţa acestor copii şi, aşa cum am mai afirmat, mânia copilului devine glasul durerii, al stresului, al dorinţei şi al forţei, care nu se văd nicicând ostoite. Pe bună dreptate au de ce să fie mânioşi, în tot acest război, iar dacă nu există nici un debuşeu prin care să-şi descarce mânia, se întrunesc toate condiţiile pentru a o ascunde.

Soluţii necesare

Unele jurisdicţii judiciare cu o mentalitate mai progresistă au început să instituie programe de autocontrol al mâniei şi de coordonare a tutelei pentru părinţi, prin care să-i ajute pe cei pasiv-agresivi şi înverşunaţi să

capete o viziune mai sănătoasă asupra lucrurilor, dar toţi ar trebui să ne oprim atunci când vedem aceste comportamente, să cercetăm un pic mai în profunzime şi să vedem a cui mânie ar putea să constituie un real impediment în calea rezolvării problemelor. Aparenţele pot **fi** înşelătoare, mai ales dacă una dintre părţi dă impresia că a depăşit situaţia şi a trecut mai departe (s-a recăsătorit, are şi alţi copii), dar acest lucru nu echivalează neapărat cu un divorţ emoţional. A te folosi de copii sau a te angaja în bătălii judiciare este un mijloc prin care cei doi părinţi rămân mai departe legaţi şi, de asemenea, probabil că **îi** permite unuia dintre cei doi părinţi să evite orice efort real de clarificare emoţională.
Coautoarea mea Loriann scria aşa, în noua ediţie a cărţii *Surviving Separation and Divorce:* „Din nefericire, în continuare nu există un grad suficient de conştientizare, cu deosebire în instanţele noastre de drept al familiei, a faptului că această mânie se manifestă fizic, dar şi pe nevăzute, cum ar **fi** prin manevre judiciare, abuz mental, distrugerea bunurilor şi impact economic."[12] Despre abuzul legal, scrie Loriann, abia dacă se pomeneşte vreodată. Când partea înverşunată reuşeşte să-i facă viaţa grea

celeilalte, cu ceea ce pare a **fi** binecuvântarea tribunalului, există încă un câştig sau avantaj secundar: orgoliu inflamat, care, in combinaţie cu mânia nepotolită, este reţeta sigură a unui cerc vicios foarte greu de spart. Iată de ce trebuie să fie explorate abordări mai noi, pentru a smulge familiile din impasul în care se trezesc, odată ajunse în sistemul judecătoresc, sau pentru a ajuta personalul de specialitate (cum ar fi coordonatorii programelor de supraveghere parentală, în unele state) să evalueze cu mai mult discernământ când comportamentele constatate sunt practic manevre de manipulare şi când sunt pur şi simplu moduri de a reacţiona.

Cum vă protejaţi de un „fose' pasiv-agresiv

Pentru că e uşor să te trezeşti târât înapoi în situaţiile dificile şi diferendele cu încărcătură emoţională din care ai făcut atât de mari eforturi ca să scapi, iată mai departe câteva sfaturi utile, menite să vă ajute să vă protejaţi şi să împiedicaţi mânia latentă să se strecoare iar în relaţia dumneavoastră cu fostul soţ sau fosta soţie:

• Păziţi-vă de „gândirea afectivă" - „Sunt furioasă şi asta-i singura realitate de care am nevoie!" Dacă stările dumneavoastră emoţionale sunt cele care par să vă justifice concluziile legate de suspiciunile, gelozia sau alte sentimente pe care le aveţi, e foarte probabil ca mânia dumneavoastră să clocotească şi să se amplifice.

• Daţi-vă seama că, pentru un soţ egocentric şi pa-siv-agresiv, totul trebuie să fie în folosul lui, să se petreacă aşa cum doreşte el - nu cum vreţi dumneavoastră. Un asemenea soţ va transmite mesaje contradictorii: „Am nevoie de sentimentele tale afectuoase şi de susţinerea ta", dar, în acelaşi timp, „Dă-te la o parte, mă pot oricând dispensa de tine". Când mariajul a luat sfârşit, „fostul" dumneavoastră s-ar putea să nu dea doi bani pe ce-aţi avut împreună ca familie, ceea ce nu este decât încă **un** exemplu de atitudine egocentrică, demonstrând că totul a fost numai în folosul lui, iar când încetează să mai fie amuzant (sau uşor), el trece mai departe fără să se uite în urmă.

• Daţi-vă seama că e posibil să nu apară niciodată vreo finalizare, legat de problema care-a dat naştere la mânie în căsnicia dumneavoastră. Persoana pasiv-agresivă s-ar putea să nu conştientizeze nici

ea pe deplin sentimentul de mânie, ceea ce poate fi teribil de derutant, mai ales dacă rămâne mai departe furioasă pe dumneavoastră, în ciuda faptului că ea vrea să se despartă. Cum zic francezii: *Cest la vie!* Asta-i viaţa. Mult prea adesea, dorinţa de a înţelege vă face să rămâneţi curioşi şi legaţi unul de celălalt. Scăpaţi de curiozitate - definitiv.

• Nu vă angrenaţi în jocul agresorului pasiv. învăţaţi cum să vă controlaţi mult mai bine reacţiile. Când aveţi de răspuns la un mesaj telefonic, la un e-mail sau la o remarcă josnică, staţi şi cugetaţi chiar şi câteva zile, dacă trebuie, până ce s-au liniştit emoţiile intense pe care vi le-a stârnit.

• Comportaţi-vă întotdeauna conform propriului dumneavoastră sistem de valori. Nu răspundeţi **cu** aceeaşi monedă, dacă „fostul" sau „fosta" vă vorbeşte de rău. Modul cum vă purtaţi faţă de el sau ea doar de dumneavoastră depinde. Nimeni nu poate „face" pe altcineva să spună ceva sau să acţioneze într-un anume fel.

^ Luaţi măsuri, dacă lupta pentru a-i ţine piept unui agresor pasiv devine interminabilă. în anumite chestiuni judiciare vă puteţi **fi** propriul reprezentant legal, astfel încât să puteţi vorbi direct despre ce se petrece - cu condiţia să vă simţiţi în stare şi să vă păstraţi un calm imperturbabil. Sau, puteţi avea nevoie de serviciile unui specialist în sănătate mentală, cum ar fi un coordonator pentru supraveghere parentală, care poate să cântărească interacţiunile şi să facă un raport de expertiză în faţa completului de judecată privitor la situaţia curentă. Căutaţi o modalitate rezonabilă de a vă smulge din jocul agresorului pasiv.

Partea a III-a
Cum rezolvăm problema mâniei latente

8

Să înţelegem mânia ca pe o tulburare mai profundă

a şaisprezece ani, Blake îşi împarte camera cu sora ei vitregă, de paisprezece ani, după ce tatăl ei s-a recăsătorit cu o femeie care avea şi ea o fată. Dulapul lor comun îi reaminteşte tot timpul lui Blake că între hainele ei şi cele ale lui Megan, atârnate pe umeraşe, sunt zece numere diferenţă. Pentru Blake, fetele ca Megan au tot ce şi-ar putea dori: corp perfect, haine care-i vin bine, capetele întoarse ale băieţilor când trece pe lângă ei, chiar şi ale băieţilor albi. Când dentistul a luat-o deoparte pe mama ei vitregă, ca să-i spună că este o problemă cu smalţul dinţilor lui Blake, părinţii au început să-şi pună întrebări despre obiceiul acesta al ei de-a fugi în baie imediat după ce se scoală de la masă, recentele solicitări să i se cumpere haine de măsuri tot mai mici şi faptul că ei trebuie să intervină frecvent şi să liniştească lucrurile, când Blake îşi varsă mânia pe Megan, făcând-o în toate felurile. Blake manifestă semnele unei tulburări

de alimentaţie, care-i maschează gradul scăzut al stimei de sine şi mânia latentă.
Joel, care **a** absolvit în urmă cu doi ani facultatea, s-a înfuriat din cauza planului cu măsuri de corecţie care i s-a dat la serviciu. Pe scurt, Joel este o întruchipare a haosului: hârtii împrăştiate pe toată suprafaţa biroului (niciodată aşezate în bibliorafturile primite de la şeful lui) şi proiecte rămase mai departe pe hard-disk-ul calculatorului, pentru că n-a ajuns în veci să le termine de tot sau să le predea mai departe. Pe perioada şcolii, Joel a întâmpinat mereu dificultăţi. Nu e prost deloc, de fapt e chiar foarte deştept, cu un coeficient de inteligenţă care-l plasează în zona celor generos înzestraţi de natură, dar abia acum, la maturitate, a ajuns să dea atenţie tendinţei lui de-a amâna lucrurile la nesfârşit şi de-a se mânia cu uşurinţă. Joel suferă de o tulburare care se numeşte hiperactivitate cu deficit de atenţie, diagnosticată la el mult mai târziu decât în majoritatea cazurilor, dar are totuşi noroc: diagnosticul şi tratamentul nu doar că-i vor salva cariera, ci vor deveni o epifanie personală, ajutându-l să-şi exploateze mai bine calităţile pentru a-şi rezolva neajunsurile.
în fiecare dintre aceste exemple, mânia latentă se manifestă într-o manieră destul de diferită şi, în multe cazuri, nu e vorba de agresivitate pasivă, deşi, dacă îi urmărim atent pe aceşti doi indivizi - ca şi pe alţii care răbufnesc indirect - , am putea crede că sunt pasiv-agre-sivi, cel puţin iniţial. În acest capitol vom discuta situaţia în care mânia depăşeşte măsura şi este de fapt cu totul altceva, ceva care are rădăcini mult mai adânci şi impune un tratament specializat. Noi vă încurajăm să citiţi mai multe despre tulburările pe care le abordăm aici, inclusiv resursele recomandate in notele pe capitole de la sfârşitul cărţii. Mesajul general pe care vrem să-1 transmitem este

următorul: nu vă fie frică să recunoaşteţi că mânia poate avea cauze realmente profunde şi că poate **fi** o problemă mult mai serioasă, pe care dumneavoastră n-o puteţi rezolva de unul singur. Speranţa vine de la consilierea psihologică şi tratamentul adecvat. Dacă tabloul simptomatic prezentat de noi se potriveşte unei persoane pe care o cunoaşteţi şi de care vă pasă, recunoaşteţi semnele luptei acelei persoane. Când ştim că există posibilităţi reale de îmbunătăţire a situaţiei, putem transforma această cunoaştere în acţiune concretă.

Când mânia a depăşit limita

După ce am descris semnele şi simptomele comportamentului pasiv-agresiv şi ale mâniei latente, trebuie să facem o precizare: ceea ce s-ar putea să vedeţi sau să recunoaşteţi este, în cea mai mare parte, problematic, dar nu şi patologic. În anexa la carte puteţi citi mai multe despre agresivitatea pasivă care reflectă o tulburare de personalitate **cu** rădăcini mai profunde, care este cauza nefericiri şi a suferinţei de lungă durată din viaţa unui om.
Există însă şi alte situaţii problematice unde veţi vedea multe dintre comportamentele pe care le-am descris în această carte. Nu rareori, agresivitatea pasivă coexistă cu o altă problemă, statornicită mai în profunzime. Avertisment important: deşi această carte are ca menire să vă înveţe cum să vă ajutaţi singuri şi să vă ofere mângâiere, dacă sunteţi victimele unui comportament dificil sau dacă dumneavoastră înşivă aveţi

dificultăţi în a vă controla mânia, trebuie să ştiţi că în nici un caz nu vă poate ajuta să puneţi un diagnostic neprofe-sionist - nici situaţiei dumneavoastră, nici a oricui

altcuiva! Numai specialiştii calificaţi în domeniul psihologiei sau al psihiatriei pot face acest lucru, iar noi vă rugăm insistent să recunoaşteţi limitele acestei cărţi sau ale oricărei alte resurse asemănătoare. Pe de altă parte, dacă lectura unor cărţi ca a noastră vă ajută să puneţi conduita respectivă într-un context mai relevant şi să dovediţi mai multă empatie în raport cu o persoană sau cu o problemă, atunci e chiar foarte bine. Nu faceţi însă confuzie între empatie şi capacitare sau abilitare, pentru că identificarea unei probleme cu rădăcini mai adânci nu constituie în nici un caz o scuză pentru „a scăpa fără să-ţi asumi nici o responsabilitate". Realitatea este că unii oameni văd în hiperactivitatea cu deficit de atenţie, în depresie şi în alte tulburări o problemă insolubilă, pe când alţii le văd ca pe cheia problemei. Având această cheie, ei pot deschide o uşă dincolo de care îi aşteaptă calea spre schimbare şi fericire.

Evaluarea mâniei

Mulţi oameni se gândesc mai întâi la feedback-ul informal, atunci când încep să-şi dea seama că au o problemă. Vi s-a spus că aveţi ,,o problemă cu mânia" de către cineva care contează în viaţa dumneavoastră (părinte, copil, prieten, coleg de muncă)? Aţi făcut vreun test-ful-ger informal, ca acelea pe care le-aţi putut găsi în cartea noastră, din care reiese că sunteţi mânios?

Atunci când starea de indispoziţie este o problemă persistentă, care vă afectează toate aspectele existenţei, evaluările (testele) în mai mare măsură formale vă pot fi de un real folos, dar ele trebuie să fie administrate de specialişti calificaţi în domeniul psihologiei sau al psihiatriei. Discuţia de admisie şi examenul de stare mentală,

efectuate de obicei cu ocazia primei consultaţii la o clinică sau la un cabinet particular, sunt exemple de evaluări, dar acelaşi lucru se poate spune şi despre testele pe hârtie sau computerizate. Unele evaluări sunt de tip autoadministrat (clientul răspunde la întrebările testului), dar pentru altele trebuie să fie prezent un medic specialist care pune întrebările şi interpretează răspunsurile.

Consumatorii trebuie să fie bine informaţi şi chiar un pic mai circumspecţi, atunci când se pune prea mult accent pe testare sau pe orice etichetare derivată de aici. Testarea formală nu constituie decât o parte din tabloul de diagnostic. Evaluarea adecvată îl întregeşte şi sporeşte nivelul de conştientizare a situaţiei atât pentru client, cât şi pentru terapeut, adeseori asigurându-le amândurora un evantai mai larg de opţiuni pentru un tratament mai eficace.

DEPRESIA

Până aici, am detaliat anumite comportamente, cum ar fi controlul autoritar, manipularea, egocentrismul, conduita infantilă sau imatură, iar acum venim să adăugăm şi depresia. Lucrurile prezentate aici s-ar putea să vă amintească de categoria Năpăstuiţilor, descrisă în capitolul 4, dar depresia clinică se prezintă în forme diferite.

Depresia

Mai jos puteţi vedea o listă a trăsăturilor caracteristice pe care tind să le manifeste oamenii deprimaţi, de data aceasta descrise tot plecând de la nevoile lor funda

mentale, care adeseori nu s-au văzut satisfăcute, precum şi lucrurile de care se tem şi pe care le evită. Posibil să constataţi doar o parte din aceste comportamente, dar la fel de bine le puteţi vedea chiar pe toate.

Are nevoie de	**Se teme de/evită**	**Ce se vede**
• Speranţă, sprijin, securitate	^ Singurătate ^ Să trăiască sau să muncească	• Mentalitatea de tip „paharul e pe jumătate

• Optimism, lucruri pozitive • Sentimentul propriei valori	fără susţinere ^ Nefericire, dificultate • Eşec, respingere	gol" • Melancolie (in special cronică) • Adicţii (se tratează singur cu medicamente) • Părere proastă despre sine • Fire foarte pasivă

Conform estimărilor, tulburările depresive afectează 19 milioane de oameni, puţin peste 9 la sută din populaţia Statelor Unite. Mulţi alţii suferă in tăcere, ceea ce face ca numărul lor să fie probabil mult mai mare. Companiile americane pierd 44 de miliarde de dolari anual din cauza depresiei, ca urmare a scăderii productivităţii, conform unui studiu publicat în *Journal of the American Medical Association* (JAMA).[1] într-o căsnicie, cu cât unul dintre soţi este mai angoasat şi/ sau mai deprimat, cu atât e posibil să fie mai nemulţumit de mariaj, conform cercetărilor făcute publice in *Journal of Consulting and Clinical Psychology* (octombrie 2004).[2]

Să înţelegem mânia ca pe o tulburare mai... [1 1 3]

Una din patru femei este probabil să sufere măcar un episod de depresie gravă în viaţă, dar bărbaţii sunt şi ei afectaţi, numărul lor crescând într-un ritm atât de rapid, încât Institutul Naţional de Sănătate Mentală sponsorizează un site pe Internet, „Real Men, Real Depression", cu relatările personale ale mai multor bărbaţi care au depăşit barierele sociale ce-i împiedică adeseori pe reprezentanţii „sexului tare" să recurgă la tratament pentru depresie.[3]

Oamenii pasiv-agresivi sau negativi înregistrează frecvent simptome de anxietate şi deprimare, pentru că, după Milion, ei îşi simt ambivalenţa prin melancolie, indispoziţie şi îngrijorare.[4] Izbucnirile verbale sau comportarea în moduri voalate defulează temporar mânia reprimată, încordarea şi sentimentele contradictorii. Aceste tipuri de personalitate nu se dau în lături să se servească de anxietate (uneori chiar de fobii) pentru a scăpa de cerinţele venite din partea altora, spune Millon. Fobiile asigură o acoperire perfect scuzabilă. Deprimarea se întâlneşte frecvent la oamenii persistent pasiv-agresivi, fie sub forma episoadelor depresive majore (intense, dar in general de scurtă durată), a tulburării bipolare (cunoscută până nu demult sub denumirea de „psihoză mani-aco-depresivă") sau a tulburării distimice, de durată mai îndelungată (depresia cronică). Există şi alte tipuri de depresie, pe care le vom descrie foarte pe scurt, înainte de a trece la aceste tipologii primare: tulburările de adaptare, depresia post-partum şi tulburarea afectivă sezonieră. Oricăreia dintre ele i se pot asocia dispoziţii de mânie.

Tulburările de adaptare

Factorii de stres exteriori sau tranziţiile dificile din viaţă - moartea cuiva drag, separarea conjugală şi divor

[1 1 3]

ţul, bolile cronice, pierderea locului de muncă - pot să-i consume pe oameni in suficientă măsură încât starea lor de spirit să aibă de suferit. *Tulburările de adaptare* tind să fie un diagnostic prevalent atunci când cineva încearcă să facă ajustarea necesară pentru a depăşi o problemă reală, dar simte că situaţia îl copleşteşte şi simptomele persistă. Consilierea psihologică asigură sprijinul emoţional necesar pentru ca persoana afectată să depăşească problema cu bine. Uneori se prescrie şi o medicaţie pentru diminuarea anxietăţii şi a deprimării, stări care vă pot împiedica să judecaţi, să simţiţi şi chiar să dormiţi mai bine. În unele cazuri, când celor afectaţi le lipsesc aptitudinile de comunicare, când problemele şi/sau stările de proastă dispoziţie persistă sau atunci când tendinţele genetice ori biochimia fac să nu mai funcţioneze cum trebuie sistemul psihosomatic, această dificultate de adaptare se poate transforma într-o depresie gravă.

Depresia post-partum

În urma naşterii unui copil, *depresia post-partum* sau *depresia postnatală* loveşte una din opt mame. Aceasta nu este acelaşi lucru cu „deprimarea matemală", o uşoară stare de depresie atribuită indispoziţiei temporare pe care o provoacă modificările hormonale din organismul mamei. Deşi simptomele sunt similare - tristeţe, crize de plâns, iritabilitate, oboseală - , depresia post-partum nu dispare atât de repede şi, ca urmare, mama se simte tot mai neajutorată, vinovată, extenuată şi năpădită de gânduri negre care se repetă. Existenţa unei relaţii turbulente *cu* tatăl copilului, stresul şi lipsa de sprijin contribuie la apariţia depresiei postnatale, la fel ca şi antecedentele de anxietate sau depresie existente în familie, dar orice

femeie poate să-i cadă victimă. Cam una din o mie de femei dezvoltă o psihoză postnatală, afecţiune în cadrul căreia mama are manifestări halucinatorii şi paranoice, adeseori punându-se atât pe sine în pericol, cât şi pe nou-născut. Când apar asemenea episoade, se impune pe loc aplicarea unui tratament de urgenţă. Mamele care alăptează sunt adeseori reticente la ideea de medicaţie antidepresivă, dar anumite medicamente pot fi administrate în deplină siguranţă, plus că se poate apela şi la alte forme de ajutor, cum ar fi psihoterapia verbală. Cheia constă în a cere ajutor, astfel încât să nu suferiţi.

Tulburarea afectivă sezonieră

Primăvara şi vara par să fie la depărtare de ani-lumină, literalmente, pentru cei loviţi de *tulburarea afectivă sezonieră,* denumită şi „astenie de iarnă", dar cercetarea ne spune că este un fenomen real. Starea de spirit se deteriorează şi productivitatea scade îngrijorător, pe măsură ce ziua se scurtează. Unora le vine mai greu să se concentreze, pe măsură ce se lasă cuprinşi de letargie, nevoii imperioase de a consuma alimente bogate in carbohidraţi şi dorinţei neprefăcute de izolare şi somn. În limbaj colocvial, oamenii spun că „intră in hibernare", dar, deşi toţi s-ar putea să avem o parte din aceste simptome pe perioada lunilor de iarnă, cei ce suferă de tulburare afectivă sezonieră declară că le este afectată funcţionarea normală a organismului în fiecare an. Absenţa luminii naturale a soarelui are un impact major asupra ritmurilor lor circadiene („ceasul biologic" sau bioritmul), dar în multe cazuri se constată o reducere în intensitate a simptomelor, dacă în rutina lor zilnică se introduce

fototerapia (terapia cu lumină). Cel mai uşor puteţi obţine această lumină ieşind in aer liber, când străluceşte soarele. începeţi-vă ziua îngăduind luminii soarelui să filtreze prin geamuri sau aşezându-vă lângă o fereastră, atunci când lucraţi. Ca să profitaţi de soarele din miezul zilei, ieşiţi la prânz pentru o scurtă plimbare pe jos (care fireşte că mai are şi alte avantaje pentru sănătate!). Lămpile speciale cu lumină fluorescentă pentru foto-terapie pot oferi încă o soluţie şi e posibil ca medicul dumneavoastră să vă recomande utilizarea unui asemenea remediu. Aveţi însă grijă să nu vă trataţi singur, fiindcă trebuie să verificaţi dacă nu cumva simptomele dumneavoastră sunt cauzate de ceva cu totul şi cu totul diferit. Dacă vi s-a pus diagnosticul de tulburare afectivă sezonieră, dat fiind că studiile în domeniu continuă să evolueze, ţineţi-vă la curent cu cele mai recente cercetări contactând Organizaţia Naţională pentru Studiul Tulburărilor Afective Sezoniere.[5]

Depresia majoră

Aşa cum spuneam mai devreme, cei care au suferit o pierdere sau trec printr-o perioadă grea a vieţii pot să alunece într-o stare mai profundă de tulburare afectivă, cunoscută sub denumirea de *depresie majoră.* **Despre cei astfel afectaţi spunem că sunt abătuţi, fără speranţă, descurajaţi şi nehotărâţi, iar activităţile în care altădată se antrenau cu pasiune acum nu le mai fac nici o plăcere. Mulţi vorbesc despre iritabilitate crescută şi mânie persistentă, in acest sens stând mărturie toleranţa lor redusă la frustrare, tendinţa de a face reproşuri şi de a cădea pe gânduri ori sentimentele de vinovăţie sau de lipsă a**

valorii personale. Unele persoane deprimate par să-şi piardă energia, pe când altele n-au astâmpăr; unele slăbesc, pe când altele adună kilograme în plus.

Excesul de somn sau, dimpotrivă, dificultatea de-a adormi şi de-a nu te trezi sunt de asemenea simptome frecvente. În multe cazuri, cel afectat se tot gândeşte la moarte. Gândurile morbide pot varia între „Aş vrea să pot închide ochii şi să nu mă mai trezesc niciodată" şi fantezii frecvente, intense şi letale, combinate cu un plan de sinucidere. Adeseori depresia intră pe o direcţie unde oamenii „ştiu" că există lucruri bune în viaţa lor, iar prietenii le semnalează în mod repetat acele binefaceri, dar persoana deprimată continuă să se simtă copleşită de tristeţe, subliniindu-i impresia că totul e lipsit de orice speranţă. Deşi ideaţia suicidală poate fi trecătoare, situaţia devine serioasă atunci când îl vedeţi pe cel afectat făcân-du-şi provizii de medicamente, cumpărând sau obţinând accesul la o armă, izolându-se sau vătămându-se singur, renunţând la lucruri pe care punea mare preţ, expri-mându-şi brusc interesul faţă de testamente, poliţe de asigurare de viaţă sau locuri de veci, făcând planuri în mai mare măsură permanente pentru buna îngrijire pe viitor a copiilor sau a animalelor sale de companie, asu-mându-şi riscuri sau făcând abuz de alcool, droguri sau medicamente, sau făcând afirmaţii cum ar fi „aş vrea să mor", „să se sfârşească o dată" şi altele asemenea. În special acolo unde a existat un prieten apropiat sau un membru al familiei care s-a sinucis sau dacă persoana deprimată şi-a pierdut de curând serviciul, a avut o despărţire în dragoste, a trecut prin încercări cu adevărat chinuitoare, i s-au adus acuzaţii sau chiar a fost anchetată pentru conduită improprie, este important să fie atent supravegheată. În **ultirnii** ani, **medicii şi cercetătorii**

au descoperit că, atunci când durerea cronică pătrunde în viaţa oamenilor, cei în cauză devin totodată atât de copleşiţi de amărăciune, panică şi mânie, încât se impune să fie monitorizaţi cu atenţie pentru depistarea depresiei grave. Rata depresiei se poate dubla, atunci când există şi o afecţiune cronică, de pildă boală cardiacă sau cancer. Depresia netratată contribuie la înrăutăţirea stării de boală şi dublează costurile de îngrijire a sănătăţii. Pe deasupra, numărul celor care solicită tratament pentru depresie este mult mai scăzut decât incidenţa acestei maladii. Mai puţin de o pătrime ajunge să se trateze; o proporţie încă şi mai mică beneficiază de tratamentul *adecvat.* **Restul se descurcă aşa cum pot, pe cont propriu, sau îşi neagă de la bun început simptomele. Cercetătorii au stabilit o legătură între stresul susţinut şi un risc crescut de contractare a tulburărilor depresive şi anxioase, din cauza efectului negativ asupra biochirniei cerebrale. Depresia poate** fi **şi un efect secundar al medicaţiei administrate pentru alte boli sau suferinţe somatice.**
Intervenţia din timp este crucială (mai ales în cazul copiilor), pentru a opri evoluţia către probleme mai grave de dispoziţie afectivă sau de sănătate mentală. Cu fiecare episod depresiv major ulterior, riscul de recurenţă creşte sensibil; ca urmare, pacienţii trebuie să fie conştienţi de semnificaţia simptomelor şi de variantele de tratament dintre care pot alege. Terapia individuală sau de grup şi terapia medicamentoasă sunt cu toatele variante foarte eficace de tratament. Antidepresivele cum ar fi inhibitorii selectivi ai recaptării serotoninei („Selective Serotonin Reuptake Inhibitors - SSRI") acţionează în direcţia sporirii concentraţiei de serotonină, care este un neurotransmiţător cerebral. Există multe alte medicamente care acţionează asupra reacţiilor chimice

din creier. Adeseori, antidepresivele îndepărtează suficient de mult simptomele unei persoane încât să-i permită să lucreze cu un psihoterapeut, dar de obicei ele sunt mai eficace pe termen lung atunci când se combină cu psihoterapia verbală. Terapia cognitiv-comportamen-tală are efect asupra gândirii dumneavoastră, ajutân-du-vă să vă reorganizaţi gândurile şi modurile în care interacţionaţi cu mediul dumneavoastră (comportamentele pe care le adoptaţi). Mai departe, acest lucru vă ajută să vă simţiţi mai bine. Psihoterapeutul vă va contesta eventualele convingeri păguboase, din cauza cărora ajungeţi să vă fiţi

propriul duşman, va sesiza tiparele de comportament pasiv-agresiv care vă fac să vă sabotaţi singur şi vă va ajuta să exploraţi modalităţi mai bune de-a vă exprima gândurile şi simţămintele. Radarul dumneavoastră negativist va deveni mai greu de activat şi, cu tratamentul potrivit, veţi fi mai deschis şi mai comunicativ în privinţa lucrurilor care vă supără, ceea ce înseamnă că vă veţi ascunde mult mai puţin mânia. Pas cu pas, dispoziţia dumneavoastră ar trebui să se îmbunătăţească.

Tulburarea afectivă bipolară

Atunci când depresia coexistă cu schimbări sau variaţii extreme ale stărilor de spirit, ale gândurilor, ale sentimentelor şi ale comportamentului, afecţiunea se încadrează în categoria celor bipolare. Denumită până nu demult *psihoză maniaco-dqxresivă, tulburarea afectivă bipolară* **include în mod caracteristic perioade de** *manie* **sau de** *hipomanie,* **adică o variantă mai puţin pronunţată a simp-tomelor, în care pot să intre: mânie (uneori agresivă,**

1 1 6

alteori latentă), optimism extrem, euforie, energie nestăvilită şi încredere exagerată în sine, asumarea unor riscuri, absenţa inhibiţiei şi impulsivitate, precipitare în gândire şi vorbire, modificări pronunţate ale apetitului şi nevoie redusă de somn, neatenţie şi incapacitate de concentrare, gânduri şi comportamente ciudate, abuz de alcool şi/ sau de halucinogene; şi obiceiuri adictive.

Există mai multe cărţi foarte bune pe această temă, în care puteţi citi despre experienţa individuală a celor care au trecut prin aşa ceva. Kay Redfield Jamison, o profesoară de psihiatrie de la Facultatea de Medicină a Universităţii Johns Hopkins, a scris cartea *An Unquiet Mind (,,0* **minte neliniştită") în care îşi povesteşte anii de dinainte, de după şi din timpul diagnosticului propriei tulburări. Ea spune că „acest gen de nebunie presupune şi un gen anume de suferinţă, hiperexcitaţie, singurătate şi teroare. Când te simţi euforic, e formidabil!.. . Dar undeva pe parcurs, totul se schimbă. Ideile care-ţi vin cu repeziciune se mişcă mult prea repede şi sunt mult prea multe; deruta năucitoare înlocuieşte limpezimea. Mem - ria ţi se duce. Amuzamentul şi atenţia acaparatoare de pe feţele prietenilor se văd înlocuite de spaimă şi îngrijorare. Tot ce înainte îţi făcea plăcere acum ţi se întoarce împotrivă - eşti arţăgos, mânios, înfricoşat, incontro-labil şi complet pierdut în cele mai negre caveme ale minţii tale. Habar n-aveai că sunt acolo, găurile acelea întunecate. Nu se va termina niciodată, căci nebunia îşi sfredeleşte propria-i realitate."[6]**

În cartea *Bipolar Disorder Demystified (***„Tulburarea bipolară demistificată"), Lana R. Castle îşi pune pe hârtie propria experienţă ca să explice ce înseamnă să duci o existenţă bipolară. „Glumele tale se transformă în insulte. Francheţea devine bădărănie. Râsul tău e prea zgomotos. Emoţiile înfrânate se zbat să izbucnească la**

suprafaţă", scrie autoarea. „În cele din urmă, starea ta de spirit fie se intensifică până la a se transforma în manie, fie îţi extenuezi în totalitate resursele şi cazi în depresie."[7] Când o persoană cu tulburare bipolară spune sau face lucruri pe care ajunge să le regrete, starea sa afectivă se prăbuşeşte frecvent în ghearele sentimentului de vinovăţie - mânia întoarsă asupra propriei persoane. O viziune negativă se instalează în mintea sa, dominată de gânduri cum ar fi „De ce mi se întâmplă tocmai mie?" sau „Ce-am făcut ca să merit aşa ceva?" sau „De ce nu se poate să dispară o dată tortura asta?" Îşi fac apariţia resentimentele şi, fără ca persoana în cauză să-şi dea seama, îi intră în funcţiune sistemul reflex de autoapărare. De exemplu, ar putea să sfideze autoritatea şi, în foarte multe cazuri, aceste acte de comportament impropriu îmbracă un aspect exterior mai agresiv decât provocarea într-o formă voalată, dar, dat fiind că emoţiile individului sunt niţel cam încâlcite, s-ar putea să nu fie pe deplin conştient de ce anume îl supără, ce anume i-a declanşat starea de

disconfort şi, mai important, ce să facă pe moment în această privinţă. Iritabilitatea cronică poate fi asociată cu tulburarea bipolară.
Tulburarea bipolară poate să debuteze cu un episod timpuriu apărut în copilărie sau în adolescenţă, majoritatea diagnosticelor iniţiale fiind puse în prima peri-' oadă a maturităţii (între şaptesprezece şi nouăsprezece ani sau între douăzeci şi douăzeci şi cinci de ani). Incidenţa tulburării bipolare este mai mare în rândul indivizilor foarte dotaţi intelectual şi cu o imaginaţie deosebit de creatoare. Există diferite tipuri de bipolaritate, care celor din afară s-ar putea să nu le spună nirnic, dar care probabil au o foarte mare însemnătate pentru pacient şi pentru specialistul care-l tratează. Bipolaritatea de tip 1 este în mai mare măsură psihoza clasică mani

aco-depresivă, cu stările de exaltare extremă şi cele de neagră deprimare. Bipolaritatea de tip II, **care este o formă mai uşoară a acestei tulburări, se prezintă cu hipomanie, în locul maniei. Tulburarea ciclotimică este o formă uşoară, dar cronicizată, de afecţiune bipolară.**
Majoritatea adulţilor au o funcţionare psihică normală între episoadele de tulburare, uneori chiar şi timp de câţiva ani la rând. Numărul mediu într-un interval de zece ani este de patru episoade depresive şi/ sau maniacale (hipomaniacale). Unii indivizi însă au parte doar de episoade maniacale, fără nici un episod depresiv. Dat fiind că unele simptome sunt identice cu cele ale altor maladii, evaluarea corectă este esenţială, pentru a se ajunge la diagnosticul potrivit. Timostabilizatoarele (medicaţie care stabilizează dispoziţia) şi terapia verbală îi ajută pe mulţi să-şi controleze maladia şi să aibă o viaţă mai fericită. Vestea cea mai bună este că tulburarea bipolară se numără astăzi printre afecţiunile psihice care sunt cel mai uşor de tratat.
Tulburarea distimică
Atunci când depresia durează mai mult de doi ani fără întrerupere şi persoana în cauză are o dispoziţie proastă în cea mai mare parte a zilelor, este posibil să sufere de o *tulburare distimică* **(denumită uneori şi** *distimie).* **În limbaj colocvial, o numim** *depresie cronică* **pentru că, într-adevăr, nu dispare cu timpul şi, în multe cazuri, se poate manifesta într-o formă suficient de uşoară pentru ca persoana afectată să se ridice, să se ducă la serviciu sau la şcoală, să se întoarcă acasă şi abia dacă să se observe ceva. Cel suferind sau persoanele din imediata**

lui apropiere s-ar putea chiar să aibă impresia că „aşa e felul lui". Atunci când dumneavoastră înşivă sau cineva drag sunteţi retraşi social, iritabili, permanent obosiţi sau atunci când stima de sine este scăzută, de vină s-ar putea să fie depresia cronică. Indivizii distimici se arată adeseori nefericiţi în relaţiile interpersonale, nemulţumiţi de performanţa lor profesională şi este clar că le lipseşte acea *joie de vivre* despre care vorbesc francezii - „bucuria de a trăi". Posibil să aibă foarte puţini prieteni sau interese exterioare şi, dată fiind firea lor pasivă, nici nu acţionează pentru a-şi îmbunătăţi circumstanţele. Depresia se furişează în viaţa lor pe termen lung. Atunci când l-am descris pe Năpăstuitul din capitolul dedicat agresivităţii pasive la locul de muncă, este posibil ca acest tip de angajat posac şi letargic să se confrunte de fapt cu depresia cronică. Psihoterapeutul Terrence Real scrie despre natura disimulată a depresiei la bărbaţi în cartea I *Don't Want to Talk About It* („Nu vreau să vorbesc despre asta"). Femeile deprimate s-ar putea să se tân-guiască, dar Real subliniază că bărbaţii îşi maschează simptomele cu muncă, efort fizic intens, obiceiul de a cheltui cu largheţe şi cel de a bea, pentru că aceste lucruri le distrag atenţia de la tristeţea lor.[8] Deşi aceste remedii s-ar putea să fie eficace pe termen scurt, problema nu dispare, ci rămâne în continuare ascunsă.
Deoarece optica negativă, pasivitatea şi iritabilitatea joacă **un** rol în acest tip de depresie, nu este deloc ceva neobişnuit să asistăm la instalarea, ca mod automat de a proceda pentru persoana afectată, a gândirii sau a conduitei pasiv-agresive. Într-un studiu ştiinţific publicat de *American Journal of Psychiatry* în 1993, subiecţii cronic

deprimaţi au înregistrat scoruri semnificativ mai mari la utilizarea unor mijloace individuale de autoapărare ca desconsiderarea, agresiunea pasivă şi ipohondria (a te

plânge tot timpul de diverse suferinţe fizice sau psihice), precum şi gesturi sfidătoare şi identificarea proiectivă.[9] Cercetătorii au descoperit că distimia s-ar putea să ducă la dezvoltarea şi utilizarea acestor mecanisme de apărare, dar şi că aceste mijloace defensive prost adaptate ar putea la rândul lor să producă starea de deprimare. Ceea ce concordă cu concluziile altor cercetări, conform cărora indivizii pasiv-agresivi şi-au dat seama în copilărie că pot, de obicei, să conteze pe atenţia părinţilor, dacă sunt bolnavi sau au suferit un accident, deci obiceiul de a se văita este un comportament învăţat, care s-a văzut întărit pozitiv de-a lungul anilor.[10]
Conform unui al treilea model prezentat în studiul din 1993, autorii au sugerat că distimia şi acest profil defensiv aveau legătură cu reglarea nivelului scăzut al stimei de sine, predicţia fiind că tratamentul menit să repună în funcţiune acest mecanism de reglare ar putea modifica atât depresia cronică a pacientului, cât şi înclinaţia lui spre a recurge la mijloace de apărare ca agresiunea pasivă.
Michael E. Thase, licenţiat în medicină şi profesor la Facultatea de Medicină a Universităţii Pittsburgh, a scris cartea *Beating the Blues: New Approaches to Overcoming Dysthymia and Chronic Mild Depression* („Deprimarea poate fi învinsă: noi abordări în tratarea distimiei şi a formelor uşoare de depresie cronică"). Acolo unde este vorba de stres sau traumă in formă acută sau cronică, de un episod depresiv major mult anterior sau de o predispoziţie genetică spre anxietate şi tulburări de dispoziţie afectivă, precum şi de un diagnostic de hiperactivitate cu deficit de atenţie, aceşti factori s-ar putea să sporească gradul de risc pentru persoana în cauză.n În plus, boala somatică, administrarea de medicamente, pesimismul şi tiparele nocive de gândire pot avea acelaşi efect. Am

vorbit deja despre negativism şi despre felul în care poate deveni **un** proces ciclic ce se perpetuează singur, iar realul semnal de alarmă pe care trebuie să-1 vedeţi aici este acela că, dacă nu luaţi măsuri în privinţa gândirii negative şi a mâniei latente, viaţa s-ar putea să vi se pară tot timpul pe jumătate goală!
Medicaţia antidepresivă, în paralel cu şedinţele de consiliere psihologică axate pe sprijin empatic, pot să uşureze într-un grad semnificativ apăsarea depresiei cronice şi, după Thase, reuşesc adeseori chiar s-o şi vindece - dar lăsată netratată poate să rămână acolo. Frecvent, distimia coexistă cu alte probleme, cum ar fi anxietatea şi fobiile, tulburările de personalitate şi abuzul de medicamente, alcool sau droguri. În proporţie de până la 70 de procente, pacienţii distimici au şi o tulburare depresivă majoră, cunoscută sub denumirea de *dublă depresie.*

Autoîngrijirea în depresie

Autoîngrijirea, oricât de bine documentată şi exersată, nu poate înlocui tratamentul medical sau psihologic adecvat de care aveţi nevoie - şi perseverenţa în a' respecta indicaţiile acestui tratament. Dar oricine suferă de depresie îşi poate ajuta singur reuşita tratamentului de specialitate, consumând alimente bogate în substanţe nutritive, făcând sport, rămânând în legătură cu cei din jur (nu izolându-se) şi antrenându-se în activităţi şi demersuri optimiste. Gimnastica aerobică are **un** efect extraordinar asupra formelor de depresie uşoare spre moderate, conform materialului prezentat în numărul pe ianuarie 2005 al revistei *American Journal of Preventive*

Medicine. Cercetătorii au descoperit că o jumătate de oră de asemenea activitate, de trei-cinci ori pe săptămână, reducea la jumătate simptomele depresive.[12]

Tulburările de alimentaţie

Unele dintre caracteristicile tulburărilor de alimentaţie presupun existenţa mâniei latente. Atât anorexia nervoasă, cât şi bulimia sunt afecţiuni care dăunează organismului şi chiar pot pune viaţa în pericol, iar cei ce le cedează sunt sensibili la respingere, au nevoie de aprobare şi sunt plini de resentimente. Chiar dacă se consideră, în general, că femeile suferă în primul rând de asemenea tulburări, îndeosebi adolescentele, ele îi afectează şi pe bărbaţi. Veţi descoperi tulburări de alimentaţie la

persoanele care trebuie să-şi menţină o greutate ideală a corpului din raţiuni profesionale, în ocupaţii cum ar fi cea de manechin, balerin, gimnast şi jocheu de curse. De asemenea, veţi mai găsi aceste tulburări şi atunci când bărbaţii sau femeile încep să fie obsedaţi de corpul lor sau atunci când nutresc sentimente de mânie dirijate în interior, spre propriul sine.
Există două tipuri de anorexie nervoasă: tipul restrictiv şi tipul necontrolat/de eliminare. Un semn caracteristic edificator al acestei tulburări este faptul că persoana în cauză cântăreşte sub 85 la sută din greutatea normală pentru sexul şi vârsta sa. Cei care îşi restricţionează dieta tind să fie personalităţi compulsive, introvertite, destul de pasive şi dependente, şi să aibă un nivel scăzut al stimei de sine. De asemenea, s-ar putea să-i supere controlul părinţilor asupra vieţii lor, tânjind după independenţă. Cu bulimia, diagnosticul îndeplineşte criterii

similare, excepţie făcând faptul că greutatea pacientului nu trebuie neapărat să fie sub pragul de 85 la sută. Mulţi pacienţi bulirnici îşi induc pe ascuns vărsături şi fac abuz de laxative sau diuretice (la fel ca anorecticii de tipul al doilea, necontrolat/de eliminare). Aici vedem manifes-tându-se stilul indirect al personalităţii şi mânia latentă. Suferinzii de bulimie tind să evite conflictul şi duc o existenţă plină de stres şi negativism care a scăpat de sub control. Făcându-şi astfel singuri rău, ei îşi recapătă autocontrolul - cel puţin aşa îşi închipuie ei.
Pe lângă evidenta intervenţie medicală, cei care suferă de tulburări de alimentaţie trebuie să-şi recunoască rolul pasiv-agresiv pe care îl joacă în refuzul de a primi asistenţă din partea simbolurilor autorităţii. La fel ca mulţi alţii care îşi ascund mânia, ei vor cu disperare să fie acceptaţi şi aprobaţi, dar le lipsesc abilităţile de rezolvare a problemelor, de exprimare asertivă şi deschisă, precum şi cele de relaxare. Lucrul de care au nevoie este să se debaraseze de perfecţionism şi să se obişnuiască cu o imagine mai sănătoasă asupra propriului trup, recu-noscându-şi conştient foamea, în aceeaşi măsură ca mânia. În multe cazuri, consilierea psihologică familială şi existenţa unui mediu pozitiv, în paralel cu psihoterapia individuală şi tratamentul medical, pot să le restabilească starea bună de sănătate celor ce suferă de tulburări de alimentaţie.

Automutilarea

Un alt comportament dăunător a cărui incidenţă a crescut dramatic este acela în care individul se răneşte cu obiecte tăioase sau îşi face singur rău fizic în alt mod.

Deşi fenomenul se constată în majoritate la fete adolescente şi femei adulte copleşite de o dereglare emoţională, stresate de anumite situaţii din viaţa lor şi aflate în conflict cu imaginea asupra propriului trup, revista *Time* a arătat că şi băieţii, în număr tot mai mare, recurg la automutilare. Toţi strigă după ajutor, atunci când se taie singuri sau îşi fac vânătăi ori arsuri, pentru că nu-şi pot exprima prin vorbe gândurile, sentimentele şi nevoia de a fi iubiţi şi acceptaţi.[13] Comportamentul evoluează până în punctul în care devine principalul debuşeu prin care cel afectat încearcă să facă faţă frustrărilor din viaţa lui. Mulţi dintre cei ce se automutilează astfel vor de fapt să simtă mai mult sau, dimpotrivă, vor să-şi atenueze propriile emoţii, şi văd în aceste acte de violenţă asupra propriei persoane un mod de a-şi descărca mânia latentă acutizată şi dezgustul faţă de sine. Urmele rănilor sunt foarte adesea ascunse sub haine, aplicate acolo unde ceilalţi nu le pot observa cu uşurinţă. Unii dintre cei ce obişnuiesc să se taie singuri şi-au reprimat în asemenea măsură sentimentele, încât îşi defulează realmente suferinţa emoţională prin intermediul actului fizic de rănire, în timpul căruia se simt amorţiţi sau goliţi pe dinăuntru, iar după consumarea lui se simt mult mai calmi şi mai împăcaţi (o senzaţie indusă de substanţele opiacee naturale pe care le secretă organismul atunci când este vătămat). Din nefericire, uşurarea nu este decât temporară şi nu rezolvă adevăratele probleme, care în mod sigur vor ieşi din nou la suprafaţă, în absenţa terapiei. Desigur, tratamentul adecvat al tendinţei spre rănire autoindusă este unul polivalent, adeseori tratând o depresie mai profundă sau o tulburare anxioasă,

în paralel cu utilizarea intervenţiilor comportamentale pentru a ţine sub control automutilarea. învăţând să-şi exprime

mânia, ruşinea, vinovăţia sau alte emoţii intense, individul poate să-şi recapete controlul asupra propriei existenţe într-o manieră mai sănătoasă şi pe termen lung. Cartea intitulată *Bodily Harm: The Breakthrough Healing Program for Self-Injurers* **(„Vătămare corporală: programul revoluţionar de vindecare pentru cei care se automutilează"), de Karen Conterio şi dr. Wendy Lader, împreună cu Jennifer Kingson Bloom, este o resursă temeinic documentată despre obiceiul automutilării, care a început să devină rapid o epidemie extrem de îngrijorătoare.[14]**

SEMNELE HIPERACTIVITĂTII CU DEFICIT DE ATENT IE

• Subiectului îi **vine greu să fie foarte atent la detalii; face greşeli elementare, din neatenţie.**

^ Îi vine greu să rămână atent mai multă vreme şi să organizeze sarcini/activităţi; se lasă uşor distras de stimuli exteriori.

^ Nu pare să asculte, atunci când i se vorbeşte; nu duce până la capăt instrucţiunile/sarcinile primite.

^ Uită şi pierde lucruri în mod frecvent; e dezorganizat.

˙ Poate părea că nu este prezent emoţional; tace.

• Adeseori evită sau îi displac sarcinile care necesită un **efort mental susţinut.**

^ Impulsiv sau/şi hiperconcentrat, câteodată; n-are astâmpăr; mai tot timpul „e pe fugă".

^ Are nevoie de multă stimulare; caută conflictul (cum ar fi discuţii în contradictoriu).

• Întrerupe; e nerăbdător; are dificultăţi în a-şi amâna satisfacţia sau plăcerea.
• Vorbeşte mult; procesează verbal, nu în minte.
• **Se** blochează pe un anumit mod de a gândi; nu renunţă uşor la opiniile sale; pare să fie necooperant.
• Abilităţi de comunicare sub medie.

Sindromul hiperactivităţii cu deficit de atenţie

Hiperactivitatea cu deficit de atenţie ("Attention Deficit Hyperactivity Disorder - ADHD" sau «tulburare hiper-kinetică cu deficit de atenţie - THDA") se referă la un ansamblu de simptome comportamentale care de obicei debutează în copilărie, când este şi pus acest diagnostic în multe cazuri. Cam jumătate din totalul copiilor cu ADHD continuă să-şi manifeste simptomele şi după ce au devenit adulţi. Aproximativ 5 la sută din populaţia adultă are ADHD, dar numai în proporţie de o pătrime (dacă nu şi mai puţin) aceşti oameni sunt efectiv conştienţi de situaţia lor. Deoarece in ultimele decenii tot mai mulţi copii au fost diagnosticaţi cu ADHD, părinţii au făcut şi ei un pas în faţă, afirmând că «se potriveşte şi în cazul meu" şi, in condiţiile în care ştim acum că particularităţile tulburării ADHD s-ar putea să fie moştenite, diagnosticul pus unui copil aduce la iveală şi cazuri la adulţi.

Cum **se** poate să fi rămas nedescoperit acest sindrom? Pentru că simptomele n-au fost suficient de intense sau de frecvente ca să producă o deteriorare a performanţei şcolare sau a celei sociale sau, dacă într-adevăr au existat, persoana în cauză a găsit strategii de a le face faţă suficient de eficace încât s-o ajute să se descurce mulţu

mitor. Sau profesorii le-au tratat ca pe o problemă de conduită şi soţii sau soţiile s-au săturat de ele fără să înţeleagă de ce.

Diagnosticul corect al sindromului ADHD la un pacient adult urmăreşte evidenţa pe hârtie a unor note mediocre la şcoală sau a unui „cazier de conducător auto" încărcat cu mici incidente, sau dovada dificultăţilor comportamentale întâmpinate în relaţiile cu prietenii, fraţii şi surorile, părinţii sau profesorii şi colegii de şcoală. Dacă nu este revelat pe parcursul procesului de evaluare a copilului, adeseori se va manifesta în momentul în care adultul se

trezeşte într-un impas. CV-ul său indică o evoluţie frământată, cu şase slujbe diferite în patru ani, sau comportamentul său impulsiv ori neatent îl bagă în bucluc (o maşină făcută zob, o sarcină neplanificată, datorii peste datorii, e dat afară din serviciu). Performanţa lui de muncă poate părea inconsecventă, cum ar fi reprezentantul de vânzări care are rezultate fantastice pe teren, dar devine „cauză pierdută" când trebuie să se aşeze la masă şi să întocmească hârtiile necesare. Nu toţi copiii cu ADHD par să fie hiperactivi şi acest lucru contribuie la scăparea din vedere a acestui sindrom. La adulţi, hiperactivitatea (în caz că este prezentă) capătă aparenţa impulsivităţii, a judecăţii pripite, a lipsei de perseverenţă şi a tendinţei de a-şi ieşi repede din fire.
Mai întâi partea negativă a sindromului ADHD:
pentru că aceste comportamente pot provoca probleme, în absenţa conştientizării lor şi a unor strategii adecvate de abordare eficientă, mulţi suferinzi de ADHD se trezesc mânioşi, ca un fel de dispozitiv protector ancestral cu care să ţină la distanţă alte stări emoţionale. Comportamentele lor sunt reactive pentru că, adeseori, persoana respectivă poate să se repeadă direct în starea de furie,

dat fiind răspunsul său impulsiv la frecventele frustrări pe care le resimte. Cu alte cuvinte, „îi sare iute ţandăra".
După părerea lui Russell Barkley, medic şi autor al cărţii *ADHD and the Nature of Self-Control* **(„ADHD şi natura autocontrolului"), componenta biologică a sindromului face mânia greu de procesat. Cartea lui este plină cu argumentaţii neurologico-cerebrale ale acestor procese mentale, explicând de ce capacitatea de a contempla trecutul, pentru a înţelege prezentul şi viitorul, e oarecum invălmăşită.1[5] Cei care au ADHD trebuie să se străduiască mai mult pentru a se orienta spre viitor, fiindcă afecţiunea lor îi plasează precis în spaţiul prezentului imediat: „aici şi acum". Barkley consideră că ADHD este o problemă de autocontrol, în principiu datorită faptului că persoana afectată are dificultăţi să-şi moduleze trăirile mânioase şi se simte copleşită în mare parte din timp. Astfel, s-ar putea să vedem comportamente cum ar fi tergiversare, evitare şi preocupare meditativă, pentru că persoanei îi este mai greu să lase pur şi simplu lucrurile în pace. Cei mai mulţi dintre noi recurgem la strategii de depăşire a momentului, atunci când ne enervează ceva. Ceva dinăuntrul nostru ne spune să numărăm până la zece, să inspirăm adânc aer in piept, să facem stânga-mprejur şi să ne îndepărtăm de sursa de conflict sau să ne proiectăm în minte imagini liniştitoare. Acest** *ceva* **nu-l alertează şi pe suferindul de ADHD la fel de repede, iar uneori nu-l alertează deloc. Rezultatul poate fi senzaţia unui potop de stimuli nedoriţi, care transformă frustrările in adevărate bătălii.**
Când are dificultăţi să se concentreze, chiar dacă persoana în cauză învaţă tehnici de autocontrol al mâniei, s-ar putea să i se pară mai greu de pus în practică. îată de ce unii copii cu ADHD ar putea *părea* **că sunt pasiv-agre-sivi, ca şi cum n-ar avea mijloacele sau cunoştinţele**

necesare, deşi profesorii sau părinţii ştiu precis că i-au învăţat, ba chiar i-au şi văzut pe copii folosindu-se de ele! Soţia se enervează pentru că, deşi i-a spus de nenumărate ori tovarăşului de viaţă cu ADHD să cureţe masa după ce-a mâncat, de pildă, vede că au rămas firimituri de pâine împrăştiate şi fierbe de mânie în sinea ei. Şi în acest caz, cel afectat de ADHD trebuie mai întâi să observe firirniturile, ca să le adune şi să le arunce la gunoi. Cei neafectaţi consideră apoi că persoana în cauză „se poartă aşa dinadins". Atunci când lucrurile rămân nelămurite de nici o parte, arată ca o sfidare.
O **dinamică similară se manifestă şi în cadrul unui mariaj sau al unei relaţii intre adulţi, când unul dintre parteneri are ADHD şi celălalt nu, creându-se un deze**chili**bru, fi**indcă **partenerul neafectat de ADHD se simte mai responsabil şi se ocupă să-i tot aducă aminte celuilalt şi să-1 convingă cu binişorul. Când**

cineva cu ADHD se îndrăgosteşte, se simte permanent stimulat de caracterul incitant sau complet inedit al întregii situaţii. Noutatea îl excită în mod pozitiv şi el tinde să se concentreze excesiv asupra obiectului dorinţei sale, copleşindu-l cu multă atenţie, flori, cadouri şi declaraţii de dragoste. După ce timpul trece şi dragostea capătă o nuanţă mai „aşezată", interesul sau concentrarea celui cu ADHD pare să se topească încet-incet, ceea ce, deloc surprinzător, îl face pe celălalt partener, deja obişnuit să fie curtat cu insistenţă, să se simtă oarecum derutat şi nemaiştiind ce să creadă atunci când vede că de ziua sa de naştere sau de Ziua îndrăgostiţilor n-a primit nici măcar o felicitare sau că vreo promisiune solemnă, cum ar fi o favoare specială, nici vorbă să fie îndeplinită. Şi aşa se instalează sentimentele de frustrare, poate chiar de mânie. Totodată, dacă nu sesizează semnalele sociale pe care alţi oameni le prind mai repede, adultul cu ADHD s-ar

putea să se lase atras către genul neindicat de partener, nereuşind să-şi dea seama că nu se potrivesc deloc. Sau l-am putea găsi in **mijlocul unei galerii înfierbântate de microbişti, pentru că se simte atras spre acest gen de stimulare, care ar putea include şi asumarea personală a riscurilor (practicarea sporturilor extreme, încheierea unor afaceri pe muchie de cuţit sau pur şi simplu să conducă mult prea repede pe autostradă). Ceea ce s-ar putea să nu-şi dea nimeni seama este că vinovat se face sindromul ADHD.**
Partea pozitivă a sindromului ADHD: A avea acest sindrom poate fi chiar un lucru bun, in **anumite profesii (dar poate fi realmente** in **detrimentul practicării altora). Un medic de urgenţă se va simţi în elementul lui, dat fiind ritmul rapid şi în veşnică schimbare al mediului în care lucrează. Un neurochirurg însă trebuie să rămână concentrat şi atent timp de ceasuri întregi şi să aibă capacitatea de-a nu se lăsa distras de nimic. Un program de muncă flexibil, care să te lase să lucrezi atunci când te simţi cel mai** in **formă, sau o slujbă unde să ţi se ceară să te mişti tot timpul şi să faci mereu câte ceva, în loc să rămâi ţintuit pe un scaun, sunt ideale pentru lucrătorul cu ADHD. Pe măsură ce progresează** in **carieră, ajutorul unui asistent bun sau al unei echipe de subalterni disciplinaţi va fi de nepreţuit! În multe cazuri, deşi nu chiar în toate, medicaţia poate fi şi ea de ajutor, stimulând acele părţi ale creierului care controlează funcţiunile de execuţie cu rol de canalizare a atenţiei, astfel încât subiectului îi vine mai uşor să deprindă abilităţi de concentrare şi de organizare. Viaţa se aşază pe un făgaş mai calm, starea de spirit se îmbunătăţeşte adeseori, iar studiul sau munca devin activităţi mai eficiente şi cu rezultate mai bune. Medicamentele nu sunt însă decât rareori suficiente ca remediu pentru ADHD şi e greu să**

înveţi asemenea lucruri pe cont propriu. Medicaţia te poate ajuta să te concentrezi, dar în continuare trebuie să depăşeşti obstacolul unor proaste deprinderi pe care le ai de ani întregi. Mulţi pacienţi cu ADHD apelează la terapia cognitiv-comportamentală pentru a-şi atenua stările de anxietate, a-şi controla mai bine impulsivitatea şi emoţiile şi a-şi organiza mai bine viaţa. Consilierea psihologică poate fi şi ea utilă, pentru că vă învaţă cum să reformulaţi lucrurile şi cum să vă exploataţi atuurile. Aflaţi cum puteţi realiza ceva, serviţi-vă de ceea ce vă avantajează şi compensaţi-vă eventualele neajunsuri. Mulţi oameni cu putere creatoare dovedită şi care s-au bucurat de succes au avut ADHD. Continuaţi să vă găsiţi noi strategii de abordare care să vă conducă spre îndeplinirea ţelurilor dumneavoastră. Spre exemplu, tinerii care vor să intre la colegiu sau adulţii care îşi caută un serviciu trebuie să formuleze lucrurile într-o notă pozitivă. **În** loc să admită, in cursul unei întâlniri, că notiţele le sunt împrăştiate peste tot, ei ar trebui să spună: „Cel mai bine lucrez atunci când folosesc un reportofon, ca să fiu sigur că am captat toate detaliile importante." Continuaţi să exersaţi partea pozitivă!

Cum îi ajutăm pe cei cu ADHD

Dacă printre cei apropiaţi dumneavoastră se numără cineva cu ADHD, e bine că încercaţi să-1 ajutaţi, dar numai atât timp cât nu-i înlesniţi perpetuarea

comportamentelor negative şi nu-l protejaţi împotriva consecinţelor fireşti ale acestor comportamente. Iată câteva sfaturi utile pentru a ţine la distanţă manifestările de mânie.

1 2 3

Pentru copii şi adulţi:
• Ajutaţi-l să identifice factorii de stres sau obstacolele; arătaţi-i prin propriul exemplu cum se rezolvă problemele.
^ Menţineţi standarde clare în ceea ce priveşte responsabilitatea personală, ţinuta îngrijită şi conduita adecvată, rezultatele şcolare sau contribuţia la treburile din casă. Adulţii cu ADHD le sunt deseori recunoscători familiilor lor pentru că le-au impus anumite standarde. Chiar dacă nu le-au respectat, poate, pe vremea când erau copii, în clipa în care *şi ei* ajung să recunoască nevoia de organizare, de curăţenie şi o bună relaţionare cu ceilalţi, terenul a fost deja pregătit de părinţi.
^ Concentra ţi-vă pe aspectele pozitive. Căutaţi să-i faceţi mai degrabă complimente, decât să vă plângeţi. Oricine se va simţi în cele din urmă obosit de o nesfârşită litanie de nemulţumiri şi reproşuri. Spuneţi-i copilului sau adultului cu ADHD *ce să facă,* nu ce n-ar trebui să facă!
˙ Nu luaţi în nume personal neatenţia. Dacă vreţi să captaţi atenţia celuilalt, menţineţi contactul vizual. Căutaţi să implicaţi cât mai multe simţuri posibil, pentru că oamenii procesează lucrurile în mod diferit, prin mecanisme auditive, vizuale şi kineste-tice (kinestezia fiind simţul muscular sau capacitatea de a percepe, prin intermediul sensibilităţii profunde, mişcările imprimate pasiv diverselor segmente ale corpului) şi le va veni mai uşor să vă acorde atenţie, dacă încercaţi să vă adaptaţi stilului lor. De exemplu, vă puteţi adresa celui care procesează vizual cu formula *„vezi* ce vreau să spun?";

celui care procesează auditiv, cu *„spune-mi* mai multe lucruri", iar celui care procesează kinestetic, „nu mă *simt* confortabil cu chestia asta".
^ Folosiţi indicii elocvente, dat fiind că persoanei cu ADHD nu-i vine deloc uşor să facă tranziţii între stări şi acţiuni, mai ales atunci când îi cereţi ceva şi ea este deja angrenată într-un lucru care-i face plăcere. Discutaţi împreună ce sernnale îi puteţi da, chiar şi în public, pentru a-i arăta că aveţi ceva important de relatat. De asemenea, indiciile sunt utile şi pentru a semnala că unul dintre dumneavoastră are nevoie de o pauză, care să prevină posibila apariţie a excesului emoţional sau a frustrării.
^ Exprimaţi-vă cât mai concret posibil, ca să preîntâmpinaţi tendinţa de a uita. „Te rog să-ţi iei ghiozdanul" arată foarte precis ce vreţi să spuneţi, pe când „pregăteşte-te să pleci la şcoală" este o formulare mult prea vagă.
˙ Fiţi concişi în ce aveţi de transmis. O ditamai lista de întrebări sau solicitări se va rătăci în banca de date (creierul) persoanei cu ADHD. Dacă trebuie, scrieţi-le pe hârtie.
^ Fiţi consecvenţi. Structura ordonată şi consecvenţa rezolvă mult mai multe decât şovăiala sau ambiguitatea, care s-ar putea să le dea copiilor false speranţe. Copilul cu ADHD s-ar putea să persiste în a încerca să-şi impună dorinţele, iar dacă dumneavoastră nu sunteţi atenţi, indecizia sau lipsa de coloană vertebrală pot să ducă în timp la rezultate dezastruoase.
^ Aveţi grijă ca dieta alimentară să fie una echilibrată şi orele de somn să fie suficiente; încurajaţi mişcarea şi efortul fizic şi limitaţi timpul petrecut în prezenţa stimulilor electronici (televizor, jocuri

video, muzică), mai ales la copii. Încurajaţi meditaţia şi alte metode de calmare a minţii, pentru îmbunătăţirea dispoziţiei şi a capacităţii de concentrare.
• Invitaţi persoana cu ADHD să vi se alăture într-o activitate de relaxare. Celor afectaţi de hiperacti-vitate le vine adeseori greu să se domolească şi „să stea la un loc". Copiii, mai ales, au mari dificultăţi în a-şi trece „comutatorul" de pe

poziţia jocului activ pe cea a unei activităţi pasive. Dacă preluaţi conducerea şi îi învăţaţi cum să se relaxeze, e foarte probabil că veţi calma şi anxietatea, mânia şi impulsivitatea,
• Încurajaţi persoana cu ADHD să se ţină de lucrurile pe care le face, fiindcă există tendinţa de a renunţa, iar apoi nu mai are nici o şansă să exceleze în vreun sport anume, subiect de studiu sau activitate.
Pentru adulţi:
• Fiţi realişti în aşteptările dumneavoastră. Mulţi oameni cu ADHD sunt inteligenţi şi sclipitori, dar şi-au încasat porţia de dezamăgiri şi obstacole care dumneavoastră s-ar putea să vi se pară nişte fleacuri. Cereţi de la ei lucruri care să le permită să-şi valorifice atuurile şi nu-i împingeţi spre un eşec sigur, insistând să ducă până la capăt ceva ce ţine de partea mai slabă a bagajului lor de abilităţi.
• Reamintiţi-le cu calm, atunci când lasă netenrunate treburile casnice sau alte sarcini pe care şi le-au asumat sau când pur şi simplu nici nu se apucă de

ele. Nu-l ridiculizaţi pe adultul cu ADHD, nici **nu-l acuzaţi de intenţii rele.**
• Descompuneţi în bucăţi mai mici lucrurile pe care vreţi să le facă, mai degrabă decât să îi daţi o singură sarcină complexă şi obositoare. Puneţi pe hârtie pas cu pas procesul de realizare sau faceţi liste pe puncte şi bifa ţi-le pe măsură ce au fost indeplinite.
^ Nu-i distrageţi atenţia atunci când lucrează. Lăsaţi în surdină orice fel de stimuli exteriori (de exemplu, luaţi sonorul televizorului din bucătărie, când adultul cu ADHD face socoteala cheltuielilor).
^ Reaminh'ţi-i frecvent de numeroasele sale atuuri, fiindcă, atunci când lucrurile nu merg bine, va eşua repede în a se lăsa ros doar de gânduri negative. Găsiţi deprinderi legate de atuurile sale şi încurajaţi-l să le practice, căci acest lucru îi stimulează stima de sine şi nu lasă negativismul să se instaleze pe termen lung.
^ Nu permiteţi ca tulburarea în sine să fie folosită drept scuză pentru lene sau lipsă. de răspundere personală. Adulţii cu ADHD trebuie şi ei, la fel ca toată lumea, să se ducă la serviciu sau la facultate, să ia parte la viaţa de familie şi să se ocupe de copii. Faptul că au ADHD nu trebuie să fie un pretext pentru a-şi trece responsabilităţile pe umerii altora. Soţiile vor fi uşor tentate să-şi asume un rol „mămos", dar acest lucru va duce la repartizarea inegală a responsabilităţii.
˙ Nu faceţi discriminări. O mulţime de oameni celebri, inventivi şi care se bucură azi de succes au avut ADHD de-a lungul timpului. Dar, cu toate că legea privitoare la americanii cu dizabilităţi („American with Disabilities Act - ADA") le protejează

drepturile, mulţi se arată reticenţi la ideea de a-şi dezvălui afecţiunea, temându-se să nu fie trataţi conform unor stereotipuri, stigmatizaţi în vreun fel sau judecaţi de ceilalţi.
• Educaţi-vă în legătură cu această afecţiune. În revista *ADDitude* **pot fi găsite multe articole edificatoare. Site-ul asociaţiei A.D.D. Warehouse (www.addwarehouse.com) conţine o infinitate de resurse informative, iar organizaţia de profil, dedicată copiilor şi adulţilor care suferă de sindromul hiperactivităţii cu deficit de atenţie, Children and Adults with Attention Deficit Hypeeractivity Disoder (CHADD), oferă realmente un sprijin operativ şi mult necesar.[16]**
^ Nu daţi voie acestei afecţiuni să vă îndepărteze de partenerul sau partenera dumneavoastră de viaţă! Aşa cum adultul cu ADHD trebuie să-şi găsească drumul spre succes, dumneavoastră împreună, ca un cuplu, puteţi găsi soluţii pentru o relaţie care să **vă aducă satisfacţii amândurora. Cartea** *Delivered from Distraction: Getting the Most Out of Life with Attention Deficit Disorder* **(„Eliberat de confuzie: cum să iei ce-i mai bun din viaţă, când ai deficit de atenţie"), avându-i**

ca autori pe medicii Edward M. Hallowell şi John J. Ratey, conţine exact aceste lucruri şi multe alte sfaturi bune.1[7]

Tulburarea opoziţiei sfidătoare

Conform Organizaţiei CHADD, 40 **la sută din totalul celor suferinzi de ADHD au şi tulburarea opoziţiei sfidătoare ("Oppositional Defiant Disorder - ODD"). Un**

număr ceva mai redus de copii pot să aibă şi tulburarea de conduită manifestată vizibil prin mânie şi agresivitate duse la extremă.

Opoziţia sfidătoare se referă la un şir nesfârşit de comportamente negative, ostile şi sfidătoare, printre care: copilul se ceartă cu adulţii şi le desfide cererile; îşi iese des din sărite şi intră deseori în conflicte; îi enervează deliberat pe ceilalţi şi le pune la încercare limita răbdării; dă vina pe alţii pentru propriile greşeli sau acte de conduită improprii; are un nivel scăzut al stimei de sine şi al toleranţei la frustrare; începe foarte devreme să consume alcool, droguri sau să fumeze; este încăpăţânat, supărăcios, mânios, resentimentar şi răzbunător.

Sună destul de asemănător cu comportamentul pasiv-agresiv pe care l-am tot descris până aici în cartea noastră. într-un anumit sens, chiar este, dar diagnosticul li se aplică în exclusivitate copiilor şi adolescenţilor. Acest tip de comportament se întâlneşte cu precădere acasă, în familie, dar poate să-i dăuneze celui afectat şi în context social, academic sau ocupaţional. Dacă există o tulburare de dispoziţie afectivă sau una psihotică şi dacă este prezentă şi o tulburare de conduită, nu putem vorbi despre tulburarea opoziţiei sfidătoare - nu este diagnosticul potrivit. Psihologii din mediul educaţional şi alţi clinicieni ştiu că e bine să caute şi semnele tulburării opoziţionist-sfidătoare, acolo unde este prezent sindromul ADHD, dar aceasta nu înseamnă că întotdeauna le vom găsi împreună. Uneori, atunci când buna îngrijire a copilului s-a văzut perturbată din cauza unui şir de ocrotitori diferiţi între ei sau atunci când conduita părinţilor a fost aspră şi inconsecventă, îşi va face apariţia tulburarea ODD.

Terapia cognitiv-comportamentală şi, uneori, consilierea psihologică familială ajută la remedierea acestui

tipar opoziţionist în conduita copiilor. Trebuie să-i câştigaţi în mod activ încrederea copilului şi să-1 încurajaţi să-şi exprime deschis, dar şi responsabil, gândurile negative şi ostile. Adulţii trebuie să-1 înveţe pe copil prin puterea propriului exemplu ce înseamnă comportamentul respectuos şi să-i arate cum se reformulează nemulţumirea în termenii unei cereri politicoase. De mare ajutor poate fi şi păstrarea unui jurnal, în care paginile să fie pline cu gândurile mânioase ale copilului. Acelaşi lucru îl va realiza şi faptul că părinţii şi profesorii îi comunică limpede valorile comune, atunci îi când impun reguli de disciplină. De pildă, e mult mai bine să-i explicaţi copilului: „Uite de ce există regula asta", decât să recurgeţi la un autoritar: „Nu, fiindcă aşa trebuie." Singura problemă este că da, într-adevăr, copii cu ODD ajung adeseori să te epuizeze psihic. În multe cazuri, va da însă rezultate metoda contractelor de modificare a comportamentului: promisiunea de a răsplăti comportamentul adecvat cu anumite privilegii sau cu bani. Crucial pentru copilul cu ODD este să înveţe să coopereze şi să-şi soluţioneze conflictele, deci nu neglijaţi să citiţi cu atenţie etapele de rezolvare a problemelor prezentate in această carte.

Tulburările de personalitate

În anexa de la sfârşit vom aborda pe scurt chestiunea tulburărilor de personalitate, ce sunt ele, în ce tipuri se împart şi cum se manifestă mânia în unele dintre ele. Cartea noastră nu-şi propune să intre în detalii referitoare la trăsăturile de personalitate problematice care deviază în această zonă. Totuşi, trebuie să ştiţi că, atunci

când vedeţi o mânie persistentă şi predominantă care nu îndeplineşte criteriile altui diagnostic (cum ar fi ce l e despre care am vorbit in capitolul de faţă), atunci *est e posibil* să aveţi în faţă mânia ce ţine de simptomatologia unei tulburări de personalitate. Fireşte, dumneavoastră nu puteţi stabili cu certitudine acest lucru, dar, dacă vedeţi trăsături înrădăcinate care aduc foarte multe necazuri, atunci măcar vă puteţi daţi seama că n-aveţi cum să soluţionaţi problema de unul singur, deci veţi căuta să vă temperaţi sau să vă ajustaţi modul de abordare.
În contexul diverselor tulburări de personalitate, mânia poate fi o sursă de energie - energie negativă, desigur - şi declanşatorul unei false impresii că individul în cauză controlează lucrurile şi că are puterea de a influenţa o situaţie, sau mânia poate fi o reacţie în faţa celorlalţi. Dat fiind că indivizilor cu tulburări de personalitate le lipsesc abilităţile de depăşire cu bine a momentului şi frustrarea se instalează rapid în cazul lor, mânia s-ar putea să reprezinte un mod de a-şi compensa neajunsurile. Pentru că există multă incongruenţă câteodată, s-ar putea ca dumneavoastră să-i vedeţi zâmbind - dar să le simţiţi foarte bine mânia reprimată. La sfârşitul acestei cărţi am inclus mai multe lucrări suplimentare, cu ajutorul cărora puteţi afla mai multe despre aceste „probleme caracteriologice" (un mod mai politicos de a spune *tulburări de personalitate).*
În rezumat
Dacă aţi citit acest capitol şi v-aţi identificat in descrierea câtorva semne ale unor tulburări mai profunde, nu fiţi

prea amărât! În cazul în care dumneavoastră sunteţi cel cu problema, găsiţi-vă timp pentru puţină introspecţie, ca să **reflectaţi asupra dificultăţilor cu care vă confruntaţi şi a strategiilor pe care le-aţi încercat şi, foarte cinstit vorbind, n-au prea dat rezultate, cum ar fi să vă uşuraţi suferinţa emoţională într-un mod dăunător pentru sănătatea dumneavoastră, fizică sau psihică, sau să vă ascundeţi mânia. Dacă dumneavoastră sunteţi cauza propriei mânii, e chiar mai bine - cel puţin puteţi face ceva ca să corectaţi situaţia! Nu disperaţi, fiindcă terapia adecvată vă poate fi de foarte mare ajutor. E ca atunci când te rătăceşti pentru o vreme, cu maşina. Mai întâi, trebuie să recunoşti faptul că te-ai rătăcit. În continuare, încerci să te uiţi pe o hartă. Iar dacă harta nu te îndrumă spre locul unde vrei să ajungi, atunci întrebi pe cineva care a mai fost acolo înainte şi care-ţi poate da nişte indicaţii mai bune. În esenţă, cam asta înseamnă psihoterapia: să găseşti o nouă direcţie şi modalităţi mai bune de a ajunge la destinaţie!**

Stop capacităţii de orice fel
norată instanţă, clientul meu susţine că nu putea ajunge la farmacie, pentru a cumpăra medicamentele şi inhalatorul copilului", arată avocatul apărării, maestrul Aldridge. „Nu era timp suficient."
„Aceasta se întâmpla la ora opt seara, corect?", a întrebat judecătorul. „Da, aşa este."
„La ce oră închide farmacia şi cât de departe se află de locuinţa domnului Smith?"
„La ora nouă, onorată instanţă, şi cred că distanţa se parcurge în patruzeci de minute."
Judecătorul şi-a notat rapid ceva pe hârtie, după care, ridicând privirea, i-a făcut semn avocatului acuzării să rezume mărturia reclamantei pentru audierea de faţă.
„Mama copilului doreşte să arate că farmacia în chestiune se află la o distanţă ce poate fi parcursă în cel mult douăzeci de minute, faţă de apartamentul soţului, plus că mai există o farmacie, mult mai aproape, onorată instanţă. Iată o hartă cu traseul evidenţiat, scoasă din programul MapQuest. Faptul că a adus-o pe Alyssa

O

înapoi, în mijlocul unei crize de astm, în loc să intervină direct cu medicaţia necesară, a creat o situaţie potenţial periculoasă, prin aceea că ..."
„Obiecţie, domnule judecător!"
„Se respinge."
„S-a creat un pericol prin aceea că s-a întârziat tratamentul pentru o boală cronică şi doamna Smith s-a văzut obligată să lipsească de la muncă a doua zi, ca să-i acorde îngrijiri copilului, periclitându-şi astfel grav situaţia la serviciu. Totul s-a întârnplat în zilele de vizită acordate de instanţă domnului Smith. Doamna Smith şi copilul au rămas în serviciul de urgenţă până la ora cinci dimineaţa, iar cheltuielile de îngrijire facturate de spital ar fi putut fi evitate, dacă domnul Smith ar fi avut o conduită rezonabilă. Mai mult decât atât, domnul Smith a refuzat de nenumărate ori să respecte ordinul judecătoresc prin care i se cere să achite cheltuielile de acest gen şi nu ne-a remis cardurile de asigurare pentru cei trei copii, deşi le-am solicitat în mod repetat."
„De câte ori le-aţi solicitat, domnule avocat?"
„De trei ori în ultimele şase luni. O dată prin telefon, o dată prin e-mail şi o dată am reiterat chestiunea într-o discuţie profesională cu domnul avocat Aldridge."
„îmi permiteţi, domnule judecător, domnul Smith nu-şi aminteşte să fi primit vreo corespondenţă în acest sens, nici să fi vorbit cu doamna Smith, iar eu nu ţin minte să fi avut această discuţie."
„Nu ţineţi minte?", a întrebat judecătorul, uitându-se peste ochelari la avocat.
„Mă rog... nu sunt foarte sigur."
Judecătorul a oftat. „Voi analiza această mărturie şi în scurt timp vă voi comunica decizia mea." După care s-a ridicat din fotoliul îmbrăcat în piele şi s-a îndreptat spre cabinetul său.

Stop capacitării de orice fel

127

Douăzeci şi cinci de minute mai târziu, judecătorul şi-a trimis un aprod să le înmâneze celor doi avocaţi dispoziţia instanţei. Pe întâmpinare apăreau tăiate cuvintele „să consideraţi că nesocoteşte hotărârea instanţei", „obligarea la plată pentru cheltuielile de judecată" şi „pentru cheltuielile medicale extraordinare". Cu litere mari şi groase, ca şi cum ar fi fost scrise cu un marker gros, apărea cuvântul „RESPINS", apoi „pârâtul să depună eforturi rezonabile pentru a avea la îndemână medicamentele necesare şi să-i pună la dispoziţie doamnei Smith cardurile de asigurare medicală în termen de treizeci de zile".
Ce înseamnă să capacităm?
De câte ori nu vi s-a întâmplat ca, după ce i-aţi cerut copilului, soţului/soţiei sau poate chiar unui subaltern ori unui coleg de serviciu să facă un anumit lucru, văzând că nu se întâmplă nimic, să interveniţi şi să rezolvaţi dumneavoastră problema sau să treceţi pur şi simplu cu vederea lipsa de participare a celui în cauză? În exemplul de mai sus, nu numai că avocatul Aldridge l-a capacitat pe clientul lui, prefăcându-se probabil că nu mai ţine minte, ca să-1 apere de posibilele consecinţe ale gestului său, dar factorul ultim de capacitare a fost chiar judecătorul, permiiţându-i acestui om să scape de răspundere cu ajutorul unor simple scuze. Avocatul reclamantei începuse să facă demonstraţia unui tipar comportamental care denota obiceiul pârâtului de „a fi dificil". Atunci când judecătorul cere conformare din partea cuiva care a dovedit deja că obişnuieşte să se eschiveze,

să pună piedici şi/ sau să le facă altora greutăţi, care credeţi că va fi rezultatul? Dacă v-aţi gândit cumva la un răspuns de genul „păi nu poate decât să-1 **încurajeze să fie si mai dificil", atunci aveţi perfectă dreptate! Când cineva îi uşurează în mod inutil viaţa agresorului pasiv, orgoliul lui se u**mflă **şi mai ta**re, **ceea ce nu face decât şi mai prev**izi**bilă „data v**ii**to**are".
Câteodată, dacă există circumstanţe atenuante, soluţia cea mai simplă pare să fie implicarea dumneavoastră directă, prin care pur şi simplu vă apucaţi să faceţi ce e de făcut. Dar dacă ajungeţi să nici nu mai ştiţi de câte ori aţi intervenit, aţi terminat treaba, aţi diminuat consecinţele negative pentru persoana în cauză ale sarcinii neîndeplinite şi, ocazional, aţi sucombat în faţa stresului pentru că aveţi mult prea multe responsabilităţi, nici un fel de sprijin şi, adeseori, nici un cuvânt de apreciere? Cu alte cuvinte, v-aţi făcut un obicei din a scăpa persoana respectivă de răspundere, de muncă şi de consecinţe, şi din a-i rezolva problemele.
Probabil că nici nu există om pe lume care să nu-i fi capacitat pe alţii, la un moment dat, fie rezolvându-le dilemele, fie făcându-le viaţa mai uşoară, fie îngăduind ca propriile sale nevoi să treacă pe un loc secund faţă de interesele celorlalţi. La urma urmei, ar putea părea că lucrurile **merg mai repede, dacă intervenim, aşa cum am şi arătat mai devreme. Uneori riscăm să ne punem pe noi într-o lumină proastă, din cauza unui termen de realizare nerespectat, şi poate că avem de îndeplinit nişte cerinţe sau cote de vânzare - aşadar, nu prea avem loc de întors. Pe de altă parte, însă, dacă tot reparăm stricăciunile produse de mânia cuiva şi ne tot străduim să-i acoperim urmele, suntem exact în aceeaşi categorie ca persoana aceea bine-intenţionată ce devine co-dependentă lângă cineva care este alcoolic, fumător înrăit,**

Stop capacitării de orice fel

toxicoman sau are vreun alt gen de adicţie. Nu facem altceva decât să le dăm posibilitatea de a perpetua un tipar distructiv, chiar şi atunci când credem că îi ajutăm sau, in unele situaţii, că aşa e cinstit să procedăm.
în timp, poţi deveni la fel de frustrat sau de tracasat ca persoana mânioasă. Uite-aşa, şeful se va sătura într-o zi să i se mai bată la uşă şi să audă iar că raportul va fi predat cu întârziere; judecătorul ridică agasat privirea în tavan, văzându-i în faţa lui pe aceiaşi pârâţi şi reclamanţi; şi profesorul oftează din greu, când lucrarea ce trebuia predată are deja trei zile întârziere. Şeful, judecătorul şi profesorul trebuie să atace direct atitudinea de rezistenţă; a o lăsa să meargă mai departe nu face decât să înrăutăţească lucrurile.
Capacitând în mod repetat, întăriţi exact comportamentele pe care aţi vrea, de fapt şi de drept, să le vedeţi eradicate. Atunci când ignoraţi rezistenţa şi vă implicaţi direct, intervenind ca să rezolvaţi problema dumneavoastră înşivă, persoana înclinată spre pasivitate şi ambivalenţă nu prea are motive să devină activă, hotărâtă sau cooperantă. Dimpotrivă, oamenii de acest gen se complac într-o dependenţă de alţii care se prea poate să devină atitudinea lor predominantă multă vreme in viitor, mai ales dacă aceste tipare de conduită îşi fac debutul în prima parte a vieţii. Iar acest lucru stimulează dependenţa dublă sau reciprocă, fiindcă majoritatea celor pasiv-agresivi adoră să vadă aim le purtaţi de grijă şi vă ocupaţi de ei! Cum reuşesc? Simplu: vă extenuează cu tiparul lor de comportare, până ajungeţi să vă fie suficient de incomod încât într-adevăr să acţionaţi. Atâta doar că, atunci când dumneavoastră continuaţi să acţionaţi în locul lor, ei nu vor mai fi niciodată obligaţi să intervină şi să facă ei înşişi ceva. Ţineţi minte: cei care capacitează le dau putere altora. Mai ales agresorilor

pasivi, care în acest mod obţin rezultate cu comportamentul lor disfuncţional.
Capacitând în mod repetat, întăriţi exact comportamentele pe care aţi vrea, de fapt şi de drept, să le vedeţi eradicate. Atunci când ignoraţi rezistenţa şi vă implicaţi direct, intervenind ca să rezolvaţi problema dumneavoastră înşivă, persoana înclinată spre pasivitate şi ambivalenţă nu prea are motive să devină activă, hotărâtă sau cooperantă.

Cine capacitează?

În cartea *Whose Life Is, Anyway?* („A cui viaţă e, la urma urmei?"), dr. Nina Brown explică foarte bine cum ajung oamenii să „ia" mânia proiectată a altcuiva, probabil identificându-se in parte sau în totalitate cu această stare şi asumându-şi-o efectiv, ca şi cum le-ar aparţine.[1] Dacă vi se întâmplă des acest lucru, să ştiţi că este o formă de capacitare şi s-ar putea să vă încadraţi în una (sau mai multe) din cele cinci categorii de „capacitanţi" stabilite de noi, pe care le descriem mai jos:

Genul „credul": Dacă aveţi încredere că alţii vor spune sau vor face întotdeauna lucrurile cu bună-întenţie, atunci s-ar putea să vă încadraţi în această categorie. Nu că ar fi ceva rău să gândeşti pozitiv, dar ai nevoie şi de o doză sănătoasă de scepticism, ca să te poţi proteja de pericole. Trebuie să vedem şi partea mai întunecată a naturii umane, nu doar pe cea bună. Dacă realmente constataţi că sunteţi naiv, uşor de păcălit sau de „muls" din cauza inocenţei dumneavoastră, s-ar putea să credeţi şi alibiurile, scuzele sau jumătăţile de adevăr ale unui agresor pasiv, capacitându-l astfel şi pe el, şi mânia lui latentă. Dacă sunteţi victima înţepăturilor răutăcioase ale

fratelui dumneavoastră, s-ar putea să fumegaţi **inutil in** sinea dumneavoastră, pentru că, deşi vă este clar ce se petrece, părinţii sau ceilalţi fraţi nu-şi dau seama. S-ar putea spune că, în acest caz, ei **îl** capacitează pe fratele pasiv-agresiv, prefăcându-se că nu observă nimic sau tolerând un asemenea comportament. Sau, la serviciu, s-ar putea să vedeţi un subaltern care se tot plânge „pe cuvânt că fac tot ce pot", în loc să se concentreze pe îndeplinirea aşa **cum se** cuvine a sarcinilor care-i revin. El vrea ca *dumneavoastră* să vă schimbaţi şi să-1 judecaţi pe baza intenţiilor, nu a rezultatelor sale. Dacă vă lăsaţi convins de această motivaţie, se cheamă că îl capacitaţi.

Genul „grijuliu": Cine i-ar putea face vreun reproş celui care mereu se îngrijeşte de alţi? Este persoana care trece cu vederea anumite lucruri, doar ca să fie amabilă şi drăguţă cu cei pe care consideră că trebuie să-i protejeze. Să zicem că obiceiul dintotdeauna al tatălui dumneavoastră a fost să-şi scoată în oraş întreaga familie în seara de Revelion, dar uite că, măcar de data aceasta, dumneavoastră vreţi să vă prindă Anul Nou acasă, în propriul apartament. Atâta doar că vă e teamă de reacţia tatălui şi de remarcile sarcastice care se vor abate mai târziu pe capul d**umn**eavoastră, când nu vă veţi învrednici să-i respectaţi dorinţele - căci nu este deloc un incident izolat. În acest caz, **se** poate spune că tatăl a avut grijă de du**mn**eavoastră într-un anumit sens, iar dumneavoastră, prin reticenţa pe care o aveţi în a vă opune dorinţelor lui, înăbuşîndu-vă propriile emoţii, aveţi grijă de el. Tăcerea dumneavoastră s-ar putea să nu facă altceva decât să capaciteze şi mai multe „daruri conditio-nate". Totodată, atunci când încercaţi să vă fiţi propriul stăpân s-ar putea să vă blocheze într-un rol şi mai dependent.

Genul „rugător": Vă doriţi atât de mult aprobarea celorlalţi, încât adeseori sfârşiţi prin a vă simţi tratat cu lipsă de recunoştinţă sau chiar exploatat? Vi se întâmplă mai mereu să interveniţi şi să munciţi in locul altora sau să-i apăraţi de consecinţe neplăcute? Să zicem că părinţii d**u** eavoastră au divorţat când eraţi mic. Tata a fost cel care v-a crescut, iar mama... ei da, mama e pur şi simplu un pic cam greu de suportat, **cu** veşnica ei mânie piezişă. Totuşi, e mama dumneavoastră, şi n-aţi avut niciodată parte de relaţia pe care v-aţi fi dorit-o. Faptul că şi-a părăsit soţul şi copilul v-a rănit profund, deci nu vă e deloc uşor să petreceţi timp cu ea. Un nivel scăzut al stimei de sine, încercarea de-a dovedi că meritaţi să fii iubit, singurătatea sau faptul că sunteţi într-o postură vulnerabilă duce uneori la acest tip de capacitare, prin care nu ţineţi seama de un comportament din ce în ce mai nepotrivit, răsplata dumneavoastră fiind speranţa sinceră că, de data aceasta, veţi câştiga acceptarea persoanei **în** cauză, indiferent cât v-ar costa.

Genul „împăciuitor": Atunci când oamenii ştiu că sunteţi dispus să faceţi aproape orice, doar ca să destindeţi o atmosferă încordată şi să evitaţi conflictul, deveniţi o pradă uşoară pentru cel care vrea să-şi descarce frustrările ascunse fără să se teamă de repercusiuni, fiindcă preferaţi să-i suportaţi mânia, în loc s-o aduceţi în atenţia cuiva. Ştim cu toţii ce consecinţe are pentru sănătate să-ţi reprimi in timp propria mânie, deci ce să mai vorbim de efectul nefast pe care-l poate avea atunci când îţi asumi şi „porţia"

altora! Aici există un potenţial imens pentru sarcasm sau insulte, cu alte cuvinte, când dumneavoastră încasaţi loviturile în locul altcuiva pe care vreţi să-1 salvaţi, şi, în tot acest timp, nu

faceţi altceva decât să întăriţi convingerea celui ce se comportă agresiv, cum că mârtia aduce rezultatele scontate.
Genul „ros de vinovăţie"": „Nu vrei să am şi eu o zi de naştere mai deosebită, făcându-mi această mică, mică favoare?", „Poftim, uite cum mă simt acum din cauza ta!", „Da, sigur, că tu întotdeauna/niciodată...". Ceea ce tocmai aţi citit este o listă de exprimări manipulatoare care speculează sentimentele de vinovăţie ale interlocutorului şi îl ating în nişte puncte sensibile pe care s-ar putea să le fi „instalat" chiar manipulatorul. Acest lucru îl pune pe cel vizat într-o postură incomodă, făcându-1 să se simtă jenat, stingherit, poate chiar mort de ruşine. Trebuie să-i facă pe plac celuilalt sau să-i îndeplinească aşteptările, fiindcă, dacă n-o face, va fi ros de remuşcări. Un şef a tot îngăduit să nu se respecte termenele de predare a materialelor. Asistenta lui i-a spus că, dacă o concediază, se va pune singur într-o lumină proastă. În deplină sinceritate vorbind, şeful ştia că femeia are parţial dreptate. Unica soluţie a fost s-o convingă, până la urmă, că de fapt fusese ideea *ei* să-şi găsească alt serviciu, aşa încât să nu fie nevoie s-o dea el afară.
În care dintre aceste cinci tipologii v-aţi regăsit până acum? Aţi înghiţit pe nemestecate nişte scuze, aidoma Credulului? V-aţi suflecat mânecile şi aţi pus mâna să-i faceţi treaba celui leneş, ca să fiţi drăguţi cu el şi să-1 protejaţi? I-aţi oferit celei ce se tânguie sau se agaţă de alţii un umăr pe care să plângă, atenţie înţelegătoare „inimii însingurate", pentru că şi dumneavoastră aveţi nevoie de ea la fel de mult pe cât are ea nevoie de dumneavoastră, deşi in acest fel nici unul nu ajunge să-şi pună ordine în viaţă? Aţi fost „cârpa de şters pe jos" a celui spurcat la gură, evitând conflictul, dar văzând cum situaţia devine tot mai murdară, ca un preş pe care se

tot şterg bocancii plini de noroi? Sau poate aţi lăsat nepedepsit un comportament nepermis, sperând să evitaţi inevitabila vinovăţie despre care ştiaţi că vă va face să vă cutremuraţi de jenă?
Nu este deloc ceva neobişnuit să vedem unul sau mai multe tipuri de capacitare în funcţiune, pentru că toţi încercăm să ne adaptăm, ca să facem faţă persoanei mânioase sau situaţiei neplăcute cu care ne confruntăm. Recunoaşterea ca atare a acestui tipar de conduită ne ajută ori de câte ori purtarea cuiva are un impact negativ asupra altora. Realitatea este că noi îi învăţăm pe oameni cum să se poarte cu noi, prin ceea ce tolerăm şi prin ceea ce refuzăm să tolerăm. Exemplul pe care l-am dat din sala de judecată ne vine iar în minte, pentru că adeseori poţi găsi mânie latentă, disimulată sub aparenţa unui proces fără noimă, a plângerilor privind tulburarea ordinii publice sau a vreunui alt fel de şicană, în care cineva încearcă „să aranjeze" pe altcineva sau să-i facă mari necazuri din pură ranchiună, invocând în acelaşi timp un pretext convenabil care să-1 scoată din culpă pe adevăratul vinovat. La fel ca oamenii, de altfel, şi sistemul judiciar ar trebui să reacţioneze în aşa fel încât să stopeze procesul ciclic al agresivităţii pasive. Factorii de decizie din cadrul sistemelor pot face acest lucru doar dacă dobândesc o înţelegere deplină a mâniei latente şi învaţă cum s-o recunoască, atunci când o văd.
Rolul dumneavoastră în stoparea capacitării
Dacă aveţi pe cineva pasiv-agresiv sau care-şi ascunde mânia în mediul de acasă, de la serviciu, de la şcoală sau

în general în viaţa dumneavoastră, poate că veţi spune: „Bine, dar el are o problemă, omul ăsta care se răzbună pe tăcute... nu eu!" Adevărul e că, foarte

probabil, omul acela care se răzbună pe tăcute v-a deranjat fiindcă v-au lipsit nişte strategii mai bune pentru depăşirea cu bine a momentului. Deci... şi dumneavoastră sunteţi acum un pic cam mânios, în sinea dumneavoastră. Poate aveţi destui oameni mânioşi în mijlocul dumneavoastră, încât să-i calificaţi drept „o colecţie completă" - din păcate, însă, de această colecţie nu vă scăpaţi scoţând-o la licitaţie pe Internet! Poate că există lucruri pe care le faceţi, chiar fără să vă daţi seama, din cauza cărora ajungeţi să nu fiţi tratat aşa cum se cuvine, şi poate că, de ce nu, aceşti agresori pasivi vă exploatează slăbiciunile, „instalându-vă" nişte puncte sensibile şi mai apoi înţepându-vă exact în ele, căci dumneavoastră reacţionaţi mult prea repede, când vă simţiţi atins acolo? A stărui în sensibilitate sau negativism e pur şi simplu îngrozitor, fiindcă te obligă să fii tot timpul la pândă, ca să te aperi. Începi să fii precaut cu asemenea oameni, fiindcă nu ştii niciodată cum le-ai putea fi pe plac şi, în **cele din urmă, ajungi să eviţi orice interacţiune cu ei.**

Sunteţi* o *tintă a mâniei?

Aţi văzut cum definim noi cele cinci tipuri de „capaci-tanţi", dar poate că mai există, totuşi, o verigă lipsă. Nu cumva situaţia stă un pic altfel: dumneavoastră vă închipuiţi că sunteţi victima mâniei latente, când de fapt sunteţi niţel cam mânios şi dumneavoastră înşivă?

Martin Kantor vorbeşte despre *pseudo-victimele* **agresivităţii pasive, ca fiind acele persoane care cred în mod eronat că au fost lezate de comportamentul respectiv,**

131

când de fapt lucrurile nu stau aşa. „Pseudo-victimele nu pornesc decât cu foarte puţini oameni de la premisa bunei credinţe... pentru ele, orice întrebare nevinovată conţine un atac latent", scrie Kantor.[2] Ca să folosim unul dintre exemplele date, dacă fiul care a văzut într-o lumină negativă trataţia de AnlJ.1 Nou a tatălui său a făcut acest lucru după unul sau două asemenea incidente, s-ar putea să se încadreze în definiţia pseudo-vic-timei, deoarece abordează orice favoare, orice gest şi orice remarcă dintr-o perspectivă deja negativă sau mânioasă. Odată ajunşi în acest punct, totul ni se pare suspect! Aşadar, este important să ne păstrăm tot timpul sub control gândurile şi sentimentele.

Kantor vorbeşte şi despre *victime neparticipante:* **persoane care uneori pur şi simplu n-au habar de ce se întâmplă. Genul „rugător" şi cel „împăciuitor", definite de noi mai devreme, pot să corespundă acestei descrieri. Persecutaţii neparticipanţi probabil că nu vor vedea nici o legătură între durerile de cap, insomnia şi alte lucruri care îi supără, şi relele tratamente la care sunt supuşi. Se prea poate să nu observe că au devenit nişte ţinte pentru problemele, emoţiile sau conflictele profunde proiectate de altcineva, şi care au apărut cu ani înainte ca ei să fi intrat in vreo relaţie cu persoana respectivă.**

Alţii însă recunosc în totalitate agresivitatea pasivă dirijată spre ei, dar dau vina pe ei înşişi pentru aceasta, simţindu-se copleşiţi, pierduţi şi deprimaţi.

Kantor îi numeşte pe aceştia *victime participante* **- cei care devin sau rămân victime pentru că îi dau comportamentului pasiv-agresiv posibilitatea să continue. Toate cele cinci tipologii de capacitare pe care le-am descris noi participă la manifestarea mâniei latente şi pot s-o perpetueze.**

Stop capacitării de orice fel

131

Metoda jurnalului pentru identificarea mâniei pasive

Odată ajunşi la finalul acestei cărţi, veţi putea să vă daţi seama cu destulă acurateţe când comportamentul cuiva corespunde descrierilor făcute de noi. Totuşi, nu întotdeauna e uşor să prezumi motivaţia sau intenţia din spatele unui comportament. De fapt, e chiar riscant să consideri că e vorba de mânie. Dacă aveţi dubii, descrieţi pe hârtie situaţia din punctul de vedere al celuilalt. Acest lucru vă ajută să sesizaţi mânia întemeiată a cuiva sau poate să luaţi în calcul originea sa culturală, ca raţiune pentru atitudinea sa indirectă. Relataţi ce s-a întâmplat, când, cum, unde şi cine altcineva a suportat efectele.

Includeţi, de asemenea, şi ce anume a condus la incident, precum şi felul în care i s-a pus capăt. Această ultimă parte vă ajută să stabiliţi ce rol jucaţi dumneavoastră, eventual, în a aţâţa mânia altcuiva. Daţi detalii cât mai concrete posibil şi formulaţi-vă frazele la persoana întâi singular.
Ulterior, o notaţie în jurnal de genul „M-a scos din sărite" nu vă va spune mare lucru despre ce-a reieşit în final din incident, pe când exprimarea „Am avut impresia că s-a folosit de mine şi că i se pare de la sine înţeles să-i înghit orice, fiindcă sentimentele mele oricum nu prea contează" oferă mult mai multe detalii. Descrieţi şi conduita nonverbală a persoanei în cauză, nu doar ce-a spus sau ce-a făcut. Redaţi şi dialogul, dacă puteţi. Câştigul secundar pentru dumneavoastră este că, dacă situaţia cu persoana mânioasă devine suficient de deranjantă încât să apelaţi la consiliere psihologică, puteţi lua acest jurnal cu dumneavoastră, ca să-1 ajutaţi pe psiholog să înţeleagă mai bine natura interacţiunilor.

Cum răspundem la critica negativă si la bârfă
Oamenii mânioşi trebuie să se exprime, dacă situaţia o permite, şi să-şi aducă la suprafaţă frustrările, dar fără să fie veninoşi. Ei trebuie să le spună celorlalţi ce cred şi ce simt, dar fără să-i atace. Atunci când este oferit cu intenţii bune, feedback-ul stimulează evoluţia spre mai bine, explorarea, intimitatea şi rezolvarea problemelor. Mai important decât orice altceva, oamenii care îşi ascund mânia trebuie să treacă la treabă - să facă un efort conştient şi organizat. Aici nu vorbim despre un balon care s-a umflat prea mult şi stă să explodeze! Aceşti oameni trebuie să-şi controleze emoţiile disfuncţionale şi să-şi rezolve problemele. Frecvent, ei nu fac nimic în legătură cu sursa stării lor de frustrare şi astfel răbufneşte critica negativă. Iar dacă dumneavoastră nu abordaţi în mod adecvat criticile (sau bârfele) astfel rezultate, cel mânios va reuşi, probabil, să vă transforme într-un factor de cap acitare, pentru ca mânia lui să continue nestingherită.
Ce este critica negativă?
Critica negativă este exact opusul feedback-ului, al comunicării în sens invers, izvorând mult prea adesea dintr-un cotlon încărcat de mânie al minţii sau sufletului nostru. Acea mânie nu apare însă din neant. Ceva o declanşează: necaz sau gelozie, derută, ruşine, regret, stânjeneală sau umilinţă, prea puţină stimă de sine sau chiar ură faţă de propria persoană, poate chiar o problemă psihologică mai profundă, cum ar fi depresia sau

lipsa de autocontrol, aşa cum am remarcat în ultimul capitol. Concluzia? Cel care „a dat cu piatra", adică a lansat observaţia critică negativă, nu se simte bine în pielea lui; acea senzaţie neplăcută (uneori chinuitoare) nu-i dă pace, iar după ce s-a descărcat pe dumneavoastră sau pe altcineva, i se pare acum că se simte mai bine - deşi se înşală.
Răspunsul dumneavoastră
Din clipa în care aţi înţeles mecanismul criticii negative, sunteţi mai bine pregătit să-i răspundeţi în felul potrivit. Cunoaşterea înseamnă putere şi, cu cât înţelegeţi mai bine dinamica factorilor care provoacă remarcile critice, cu atât veţi putea mai bine să le preveniţi sau să scăpaţi de efectul lor negativ.
În loc să deveniţi tot atât de iritat, mânios, nesigur pe dumneavoastră sau derutat, e chiar foarte util să vă construiţi nişte strategii de abordare care să pareze şi să contracareze aceste efecte secundare negative ale observaţiilor critice. De pildă, rămâneţi concentrat pe scopul dumneavoastră. Tocmai fiindcă a procedat aşa a reuşit Martin Luther King să facă faţă violenţei, el rămânând adeptul păcii. Iată alte câteva strategii sau puncte de vedere pe care e bine să le luaţi în considerare:
1. în primul rând, verificaţi dacă reproşurile sunt cât de cât întemeiate: Există măcar un sâmbure de adevăr în ceea ce a spus persoana mânioasă? Acest

sâmbure poate fi minuscul; dacă a fost azvârlit pieziş, cu ostilitate, sigur că n-a fost bine comunicat, dar se prea poate să fi emanat dintr-un sentiment de mânie întemeiat, deci merită să-i acordaţi un loc util în felul cum gândiţi, cum

simţiţi şi cum vă purtaţi. Ar putea să vă stimuleze propria evoluţie în bine, cu alte cuvinte. Din nefericire, critica şi progresul spre mai bine nu se exclud reciproc doar din cauza originii mânioase a reproşurilor. De pildă, în loc să spuneţi „m-am săturat să tot duc rufele la spălătorie in locul tău" (reproş), încercaţi „hai să facem un calendar, ca să vedem cum putem duce pe rând rufele la spălătorie" (soluţie la problemă).
2. În al doilea rând, critica negativă s-ar putea să nu aibă nici o legătură cu dumneavoastră: Haideţi să fim drepţi şi să recunoaştem - există oameni pe care-i poate enerva pur şi simplu felul în care aţi intrat în încăpere! Adeseori, îi trădează limbajul trupului şi cu certitudine că le puteţi simţi ranchiuna sau invidia nemărturisită din felul cum vorbesc. Ei îşi au propriile gânduri şi stări de spirit, pe care le proiectează asupra situaţiei. Uitaţi-vă mai atent şi veţi vedea cât de puţină responsabilitate îşi asumă vreodată cei supăraţi în taină. Rareori vor vorbi la persoana întâi singular, ci îşi vor începe propoziţiile cu un „Tu" acuzator, ca în „Tu mereu mă faci să mă simt..." sau „Tu chiar vrei să...". Iar întrebările s-ar putea să le înceapă cu „De ce", adică o exprimare care imediat te pune în defensivă. Atunci când un om se simte ameninţat, se va compara adeseori cu ceilalţi. Iar în mintea celui supărat pe toată lumea, această comparaţie va fi întotdeauna în defavoarea lui. Şi, decât să suporte acest sentiment de nesiguranţă, mai bine îl aruncă asupra altcuiva. Uneori, dacă dumneavoastră sunteţi o persoană mai conştiincioasă, care vă îndepliniţi scopurile, ştiţi ce vreţi şi sunteţi stăpân pe ceea ce faceţi, veţi deveni ţinta predilectă a unui agresor pasiv. Din nou venim şi spunem: agresorului pasiv care nu reuşeşte să-şi exprime aşa cum trebuie nevoile şi dorinţele îi este imposibil să suporte anxietatea pe care i-o stârneşte

prezenţa dumneavoastră sau succesul de care vă bucuraţi. Şi încă o dată: se prea poate *să pară* că dumneavoastră sunteţi problema; persoana mânioasă s-ar putea chiar *să spună* că are ceva să vă reproşeze; comportamentul său nonverbal indică acelaşi lucru - dar nici vorbă să aibă legătură cu dumneavoastră! Totul ţine de cealaltă persoană. Atunci când auziţi o observaţie critică dirijată spre dumneavoastră, hotărâţi mai întâi dacă nu cumva persoana respectivă se critică de fapt pe sine însăşi. Nevoia de a-i „pune la punct" pe alţi reflectă un nivel scăzut al stimei de sine sau sentimentul că s-a blocat într-o situaţie in care ar prefera să nu fie. Adeseori, unicul mod prin care cârcotaşul de acest gen poate să se simtă cât de cât mulţumit de sine (sau de sine în situaţia dată) este prin a face pe cineva să se simtă şi mai prost decât el.
3. **În al treilea rând, nu turnaţi gaz peste foc, ci învăţaţi cum să-1 stingeţi:** Ignorată, o asemenea admonestare îşi va pierde efectul. Ignorarea este o atitudine hotărâtor de importantă, atunci când avem de-a face cu agresiune pasivă şi mânie latentă, dar uneori pur şi simplu nu ne putem preface că suntem indiferenţi. Ţineţi minte însă că reacţia dumneavoastră fie dă naştere la şi mai multă critică (mânie) din partea celuilalt, fie înlesneşte calea spre ceva mai pozitiv, cum ar fi o soluţie, reuşita în a înţelege ceva, crearea unei legături raţionale sau afective, sau progresul în direcţia unui anume scop.
4. **În al patrulea rând, fiţi conştienţi că reproşurile se adună în timp şi pot deveni „autoyalidante":** Gândiţi-vă puţin la cum funcţionează mecanismul a ceea ce numim noi „profeţie autovalidantă" (eu cred că se va întâmpla lucrul X; lucrul X ajunge să se întâmple tocmai fiindcă eu, convins fiind de iminenţa lui, n-am făcut nimic ca să-1 împiedic, ba chiar l-am facilitat prin atitudinea mea). Majoritatea „profeţiilor autovalidante" sunt o

chestiune de capacitare. În cazul unei persoane cu atitudine constant critică, dinamica este destul de simplă: gândurile negative sau insecuritatea emoţională o determină să spună sau să facă lucruri care produc reacţii de natură să-i confirme aceste convingeri negative şi/ sau incertitudini emoţionale. Iată un exemplu: la douăzeci şi doi de ani, Gwen tocmai a aflat că fratele ei mai mare, Jason, s-a logodit cu Emily. De douăzeci de ani, Gwen este singura fată din familie, ceea ce înseamnă că-i va trebui ceva timp ca să se obişnuiască cu ideea! Dacă Gwen nu nutreşte sentimente de mânie şi spune deschis ceea ce simte, s-ar putea să recunoască faptul că se gândeşte la cum i se va schimba statutul (prin apariţia „intrusei" pe propriul "teren") sau că se întreabă ce s-ar putea întâmpla, dacă logodnica lui Jason, Emily, îi impresionează foarte plăcut pe ceilalţi şi ajunge să se bucure de mai multă atenţie decât ea. Sună bine, dar pentru a-ţi exprima sincer neliniştile de acest fel ai nevoie de o doză considerabilă de autocunoaştere obiectivă. Agresorilor pasivi le lipseşte acest lucru, pentru că sunt foarte deprinşi să-şi mătură la o parte adevăratele sentimente şi temeri, ascunzându-le şi faţă de ei înşişi. Altfel spus, taie orice legătură cu propriile sentimente, pentru a evita să înfrunte ceva neplăcut.

5. Abordaţi în mod direct reproşul: Spuneţi-i cârcotaşului: „Pot să învăţ mai multe de la tine, dacă îmi spui cum să fac, in loc să mă critici". Când cineva îţi spune ce anume faci bine, vei repeta acele lucruri, pentru că ai fost călăuzit. În caz contrar, vei rămâne blocat de frică, te-mându-te să acţionezi. Şi aştepţi să treacă, dar te trezeşti criticat din nou - pentru că n-ai făcut nimic. Tiparul se repetă şi iar se repetă, dacă nu intervii să-l "demontezi". Revenind la exemplul de mai sus, Gwen trebuie să-şi abordeze direct sentimentele de nesiguranţă şi gelozie.

Stop capacitării de orice fel

1 3 4

Ea trebuie s-o primească pe Emily cu braţele deschise, nu s-o atace. Dar dacă nu este conştientă de gelozia pe care o simte, faptele ei vor demonstra nu doar că n-o acceptă pe Emily, ci chiar că încearcă să-i critice înfăţişarea, deciziile personale şi aşa mai departe, cu implicaţia că Emily nu este suficient de bună pentru fratele ei Jason.

Cum facem fată bârfei

Chiar şi indirectă, critica impune un anume grad de confruntare. Dacă teama de confruntare devine suficient de intensă, agresorul pasiv s-ar putea să-şi descarce frustrările la adresa unei terţe persoane prin bârfă. Fireşte, acest lucru duce la apariţia unui triunghi relaţi - nal. Mai mult, este adeseori cuplat cu un plus de agresiune pasivă, prin distorsionarea adevărului, prin „cosmetizarea" unor incidente minore, prin autovicti-mizare sau prin subminarea persoanei despre care se vorbeşte, în aşa fel încât să-şi vadă diminuat prestigiul sau să se enerveze (pentru că un individ cu adevărat mânios nu suportă să simtă direct angoasa).

În exemplul nostru de mai devreme, dacă rudele o întreabă pe Gwen la ce magazin s-a înregistrat Emily pentru cadourile de nuntă şi Gwen minte, spunând că nu s-a înregistrat nicăieri, va putea să zâmbească răutăcios în sinea ei, atunci când Jason şi Emily se trezesc cu şapte prăjitoare de pâine sau alte lucruri de care n-au absolut nici o nevoie! Dar, dat fiind că atitudinea „de faţadă" este de obicei străvezie şi nu durează prea mult până să transpară adevăratele sentimente din spate, probabil că, în cele din urmă, Emily o va prinde cu ceva

1 3 4

pe Gwen şi-i va cere socoteală. Moment în care Gwen va avea toate dovezile convingătoare necesare pentru a-şi spune: „Ştiam eu că Emily asta n-o să-mi aducă decât necazuri!" *Voilă* - profeţia s-a autovalidat! Gwen a pus în mişcare o serie de evenimente care s-au impulsionat singure unul pe celălalt şi dinamica rezultată din sentimentele ei de insecuritate a parcurs în final tot cercul.

Ceea ce tocmai am descris noi aici cu exemplul profeţiei autovalidante se întâmplă mereu în familii destrămate, unde copiii au adeseori resentimente faţă de apariţia unui părinte vitreg, pe care-l consideră un intrus; în şcoli, unde elevii nou-veniţi se confruntă

cu „găşti" deja existente; la serviciu, când apare un nou angajat; sau, aşa cum am văzut, în aproape orice situaţie în care unui grup i se alătură un membru nou.
Persistenţa în mânie creează iluzia de control asupra situaţiei. Ín exemplul de mai sus, Gwen a avut impresia că în familia ei se petrec nişte lucruri independente de voinţa ei, ceea ce i-a dat o senzaţie de disconfort afectiv. Atunci când a încercat să-şi recâştige echilibrul, mânia a făcut-o să se simtă mai puternică şi mai importantă (în mod fals, desigur). I-a redat iluzia de control asupra situaţiei. Temporar, Gwen şi-a atins scopul. Dacă au existat persoane din familie care s-au lăsat convinse de bârfele ei, au capacitat-o. Dar dacă au rugat-o să înceteze sau i s-au opus pe loc, spunând lucruri cum ar fi „Mie îmi place Emily", „Eu nu văd chestiunea chiar aşa" sau „Pentru mine pur şi simplu nu contează", atunci au înăbuşit din faşă mânia aflată în spatele bârfei.
Pe termen lung, mânia lui Gwen mai mult a creat probleme, decât să le rezolve, iar gândurile şi gesturile ei nu i-au adus nici un fel de satisfacţie de durată. Aşa le-o plăteşte viaţa multor oameni pasiv-agresivi care-şi descarcă energia negativă pe căi ocolite.

Cum vă alegeţi reacţiile

Cum aţi **fi** reacţionat dacă dumneavoastră eraţi Emily - sau Jason - şi trebuia să faceţi faţă comportamentului meschin al lui Gwen? Noi ne-am pronunţat împotriva ideii de-a aţâţa şi mai tare înverşunarea critică, încura-jându-vă să căutaţi să trageţi învăţăminte din ea şi/sau s-o dezamorsaţi, pentru că, de câte ori reacţionaţi, mai ales într-o manieră mai puţin cugetată, chiar reflexă, cel mai probabil răspunsul dumneavoastră va fi sub forma unui contraatac defensiv. „Ce să-ţi fac, dacă m-ai provocat!" sau „Aoleu, iar începi!" aproape că garantează o escaladare a conflictului dumneavoastră cu cealaltă persoană. Uneori, indiferent cum aţi da-o şi cum v-aţi suci, orice alegere pare să fie una proastă. Agresorii pasivi se pricep de minune să-i pună pe oameni în dileme fără ieşire sau în situaţii din care nimeni nu poate să scape fără consecinţe neplăcute. Dacă Emily sau Jason şi-ar exprima, cu mult calm, dezamăgirea şi sentimentele rănite, şi acest lucru s-ar plia perfect pe felul cum vrea Gwen să vadă situaţia. Totuşi, cu o reacţie calmă şi mai reţinută, mânia nu răbufneşte cu atâta înverşunare.
Sigur că nu sunteţi cârpa de şters pe jos a nimănui! Există momente în care trebuie să vă afirmaţi sus şi tare poziţia sau să-i cereţi socoteală altei persoane pentru remarcile sau purtarea sa. Pe de altă parte, dacă procedaţi aşa tot timpul, va părea că vă sare repede muştarul şi că agresorul pasiv vă poate găsi cu uşurinţă punctele sensibile, atingându-vă exact acolo! Cu alte cuvinte, îl capacitaţi. Ca urmare, ţineţi-vă în frâu sensibilitatea de reacţie şi alegeţi-vă cu mare grijă acele reacţii. Lăsaţi să treacă pe lângă dumneavoastră unele remarci, aluzii tendenţioase sau gesturi stupide inofensive. Păstraţi-vă energia pentru lucrurile care contează cel mai mult. Iată

în continuare încă un scenariu din viaţa de familie, cu câteva variante posibile de reacţie:
La reuniunile cu toată familia lărgită, verişoara dumneavoastră mai mare, care nu are copii, se apucă iar să vă submineze autoritatea, atunci când vă disciplinaţi fiica în mod justificat. „Vară-mea" face tot felul de aluzii transparente la „părinţii din ziua de azi". Data trecută când s-a adunat tot clanul, le-a arătat tuturor fotografii de-ale dumneavoastră de pe vremea liceului, cu care acum vă jenaţi. Cu un an înainte, a criticat mâncarea pe care o aduseseraţi pentru masa festivă de Crăciun, iar altădată, când dumneavoastră eraţi gazda reuniunii, a întârziat. Cum reacţionaţi?
a. O ignoraţi şi vă retrageţi.
b. Nu-i luaţi în seamă purtarea, fiindcă îi înţelegeţi suferinţa - e o mare nenorocire să n-ai copii.
c. Povestiţi şi dumneavoastră un lucru jenant pe care l-a făcut ea când era mică.
d. îi cereţi, în faţa tuturor, să înceteze cu această purtare faţă de dumneavoastră.
e. O luaţi deoparte şi îi spuneţi că nu-i veţi mai tolera lipsa de respect, mai ales în faţa copilului dumneavoastră. Íi spuneţi că, dacă nu încetează, veţi pleca înainte de vreme de la reuniunea întregii familii.

f. Vă amintiţi de câte ori aţi necăjit-o, pe vremea când eraţi copii, şi vă împăcaţi cu gândul că asta-i viaţa, acum trebuie să trageţi ponoasele.
Dacă aţi ales varianta *e,* s-o luaţi pe verişoara dumneavoastră deoparte, aţi procedat corect. Varianta ignorării s-ar potrivi doar dacă ar fi vorba de un incident izolat, dar din scenariul nostru reiese cu totul altceva. Dacă îi răspundeţi cu acelaşi tip de mânie ascunsă, printr-o înţepătură maliţioasă, nu faceţi altceva decât să

vă coborâţi la nivelul ei, punând-o pe ea într-o poziţie neplăcută (lucru pe care îl detestă) şi făcându-i jocul (cu alte cuvinte, capacitând-o). A-i înţelege suferinţa e un lucru demn de toată lauda, dar o mulţime de oameni au regrete şi totuşi nu-şi descarcă mânia pe alţii, doar din cauză că lor le pare rău după ceva; aşadar, a-i trece cu vederea comportamentul pe motiv că suferă o va capa-cita probabil cel mai mult pe verişoara dumneavoastră. Ideea că e normal să trageţi acum ponoasele pentru tachinăriile de altădată e ca şi cum aţi compara merele cu perele, fiindcă una e copilăria, şi cu totul alta, maturitatea.
Deşi a-i spune ce să facă este exact lucrul căruia i se opune (şi s-ar putea s-o ţină pe-a ei, doar ca să vă facă în necaz), comunicându-i clar ce este şi ce nu este admisibil din punctul dumneavoastră de vedere îi arătaţi exact ce a făcut, ce aşteptaţi dumneavoastră de la ea şi care vor fi consecinţele, dacă persevereză cu acelaşi comportament. Totodată, această soluţie îi dă posibilitatea să aleagă - îi oferă independenţa după care tânjesc oamenii de felul ei. Vorbiţi la modul concret şi ţineţi-vă de cuvânt, în caz că proferaţi un ultimatum. Asiguraţi-vă că puteţi pune în practică măsurile pe care le-aţi promis, altfel veţi ieşi prost din toată situaţia - cu o imagine de om slab şi maleabil. Şi încă o dată l-aţi capacitat pe cel mânios!

Alte alegeri proaste

Atunci când vă alegeţi reacţiile, nu atacaţi caracterul persoanei cu care vă confruntaţi. Copiii fac greşeala de-a ataca tot timpul şi, din nefericire, adulţii procedează şi ei la fel. „Eşti un mincinos!" s-ar putea să vi se strige cu

arţag. „Ce să spun, că tu eşti mai sincer! Tu nu eşti în stare să spui adevărul nici dacă te taie cineva!" *Acum* **chiar că a fost un atac la persoană.**
Pentru a deveni mai puţin sensibil în reacţii, aveţi nevoie de un real antrenament, fiindcă oamenii pasiv-agresivi ar putea să-şi ia doctoratul în materie de ridicat tensiunea arterială şi gradul de anxietate al altora! Nu le puteţi influenţa comportamentul S-ar putea chiar să vă simţiţi stors de puteri în plan emoţional, dar dacă vă investiţi energia în a vă schimba propriile comportamente şi reacţii, există o posibilitate de-a inversa dinamica mascată a lucrurilor - nu aveţi nici o garanţie, dar măcar puteţi încerca. Este important s-o faceţi, fiindcă, în principiu vorbind, unica pârghie de control pe care o aveţi constă în a vă controla pe dumneavoastră înşivă, iar acest lucru este esenţial - de fapt, chiar decisiv - în a stopa capacitarea. Chiar şi în cel mai rău caz, prin alegerea unor reacţii mai bune veţi atenua mânia de moment şi veţi evita apariţia unei scântei sau a unei noi acumulări negative. De fapt, uneori e mai bine să lăsaţi un pic de distanţă, în spaţiu sau timp, între problemă şi răspunsul dumneavoastră.
Ca să puteţi învăţa din propriile greşeli, luaţi aminte la felul în care aţi reacţionat altădată faţă de cineva care v-a supărat. Întrebaţi-vă ce aveţi de câştigat din orice acţiune pe care o întreprindeţi şi dacă acţiunea respectivă vă satisface scopurile. Chiar dacă nu faceţi nimic altceva, măcar încercaţi următoarea metodă: faceţi un efort conştient de a răspunde într-un mod complet pozitiv. Ţineţi minte că toţi avem tendinţa să repetăm (iar şi iar) tiparele negative de conduită, ajungând să le întărim. „Aşa că i-am spus - şi l-am învăţat minte!" În loc să facem aşa, ■ trebuie să ne repetăm în minte varianta pozitivă (iar şi iar), pentru a ne dezbăra de vechiul tipar

negativ. Nu se poate altfel. Nu-i suficient să ne dăm seama că n-a fost bine cum am procedat. Şi nici „să hotărâm să ne sch**im**băm". Renunţaţi la reacţiile neinspirate şi treceţi la altele pozitive!
Dacă până acum obişnuiaţi să reacţionaţi imediat, de data aceasta păstraţi-vă sângele rece. Ascultaţi, mai degrabă decât să treceţi la atac. Repetaţi cu propriile cuvinte ceea ce a spus cealaltă persoană, mai degrabă decât să-i oferiţi propria interpretare. Recurgeţi la empa-tie, mai degrabă decât la mânie. Căutaţi să întruchipaţi dumneavoastră înşivă asertivitatea şi respectul pe care v-ar plăcea să le vedeţi, în locul agresivităţii pasive. Nu comunicaţi cu mânia interlocutorului dumneavoastră. Comunicaţi cu posibilitatea de rezolvare.
Să-I atrageţi într-o discuţie, când d**umn**eavoastră nu puteţi să-1 suferiţi? Da. Să apelaţi la empatie? Da. Chiar dacă, în defi**ni**tiv şi la urma urmei, aceşti oameni nu au absolut deloc dreptate să adopte un asemenea comportament iritant, dacă dumneavoastră vreţi cu adevărat să întoarceţi situaţia în favoarea d**umn**eavoastră, trebuie să le înţelegeţi starea afectivă - lucru care se face cel mai bine prin a fi cât mai empatic cu putinţă, vorbind pe un ton cât mai egal şi cu toată moderaţia de care sunteţi in stare. Veţi strica tot, dacă limbajul trupului dumneavoastră transmite un mesaj incongruent cu cel exprimat verbal. Înveliţi într-o mănuşă de catifea ceea ce aveţi de spus, dar n-o luaţi pe ocolite, ci mergeţi direct la ţintă.
Folosiţi informaţiile din această mică porţiune a capitolului pentru a imagina un scenariu in toată puterea cuvântului, cu dialog şi indicaţii de regie. Repetaţi în minte ce veţi spune, cum o veţi spune (inclusiv gesturi şi alte semnale care ţin de limbajul corpului). Exersaţi şi pentru alte reacţii pe care le-ar putea avea interlocutorul dum**n**eavoastră, astfel încât să nu fiţi luat prin surprin

3 5 4

dere. Iată mai jos un exerciţiu care vă dă încă o şansă de a vă testa reacţia: Rick, Jodi şi Ed se subordonează toţi trei aceluiaşi manager de proiect, aflat la sediul firmei din San Francisco, în timp ce biroul lor este în cealaltă parte a continentului, la Hartford. Chiar dacă trei persoane puse la un loc formează de regulă un triunghi, iată că aceştia trei au reuşit până acum să lucreze bine împreună, susţinân-du-se reciproc în pregătirea unor importante prezentări necesare pentru lansarea pe piaţă a unui nou produs. De curând însă fondurile s-au împuţinat şi managerul lor ia informat că bugetul nu le permite să plătească decât pentru doi dintre ei deplasarea la „marele eveniment". Fiind ultimul care s-a angajat, Rick va rămâne acasă.
Nu mai este decât foarte puţin timp. Cam pe la prânz, Rick a ieşit să cumpere sandvişuri pentru toată lumea. S-a făcut unu fără un sfert. Nici urmă de Rick. La ora unu, echipa are o conferinţă prin telefon. La unu fără două minute apare şi Rick, păşind agale, cu două prânzuri la pachet în mână. „Al tău unde e?", întreabă Jodi, ştiind că ea n-o să apuce decât vreo două îmbucături. Rick îi răspunde că lui nu-i e foame; deşi lihniţi, Jodi şi Ed îşi lasă mâncarea la o parte, pentru foarte importantul apel de la ora unu. Ceva mai târziu, Jodi observă o pată roşie de ketchup pe cămaşa lui Rick, pe care toată dimineaţa n-a avut-o. Aşa vasăzică, nu ţi-era foame? Păi da, normal că a durat o veşnicie până să te întorci cu mâncarea!
A doua zi de dimineaţă, Rick întârzie o oră şi jumătate, lucru foarte neobişnuit pentru el. Apoi, Ed scotoceşte prin tot biroul după un raport de care aveau absolută nevoie. Spre după-amiază, îl găsesc, dar nu în locul unde stătea de obicei, şi numai după ce apucaseră să refacă înnebuniţi o parte din conţinutul lui, risipind astfel o groază de timp preţios.

Stop capacitării de orice fel
1 3 7

Ce credeţi că se întâmplă aici? Cum aţi reacţiona dumneavoastră? Nu, nu aveţi la dispoziţie o listă cu răspunsuri multiple. Ar fi mult prea simplu! Luaţi o foaie de hârtie, înainte să treceţi la paragraful următor, şi scrieţi câteva fraze pe care le-aţi putea folosi într-o confruntare cu Rick, căci e clar, echipa nu mai munceşte eficient, exact când se apropie un eveniment profesional atât de important!

Ce se petrece? Nu-i prea greu de ghicit că Rick îşi manifestă indirect sentimentele conflictuale, fără a catadicsi să le recunoască deschis, sau este foarte conştient de sentimentele lui şi îşi zice „dacă tot e să vă alegeţi numai voi cu gloria, n-aveţi decât să faceţi singuri toată treaba". Desigur, reacţia lui nu face altceva decât să-i arate imaturitatea, care îi va anula orice şansă de a face şi el deplasarea data viitoare (în caz că va mai exista o dată viitoare pentru el!).
În materie de răspunsuri, dacă lista dumneavoastră cuprinde ceva gen „Rick, de ce te porţi aşa?", consideraţi că aţi auzit ţârâitul soneriei de alarmă. „De ce" nu face altceva decât să-1 pună pe Rick în defensivă. Dacă aţi scris „Rick, ne dăm seama cât eşti de dezamăgit că nu mergi şi tu la lansare, dar avem nevoie de tine", sunteţi mai aproape de răspunsul corect. Totuşi, a pomi de la premisa că vă daţi seama ce sentimente îl încearcă pe Rick vă poate pune într-o postură riscantă, cu dus şi întors, căci pe Rick s-ar putea să-1 deranjeze şi să simtă nevoia de a-şi proteja amorul propriu, ceea ce îl va face să se izoleze şi să-şi ascundă stările afective. Dacă Rick este tânăr şi încă naiv, poate că ar merita o asemenea abordare de tip „evoluţie pe curba învăţării", dar el trebuie şi să afle că purtarea lui este inadmisibilă şi că nu trebuie s-o repete.

Dacă aţi început într-o notă mai blândă, ceva gen „Rick, până acum am muncit foarte bine împreună şi contribuţia ta a fost extraordinară. **În** ultima vreme însă eu am senzaţia că nu mai suntem aceeaşi echipă bine sudată. Se întâmplă ceva?", vă apropiaţi şi mai mult de varianta corectă. Acum, Rick are şansa să vorbească şi să sperăm că o va face, pentru că aţi folosit o exprimare la persoana întâi singular, l-aţi lăudat şi v-aţi manifestat grija. Rick este într-o postură mult mai bună pentru a se scuza că a făcut lucruri care nu-i stăteau în caracter şi pentru a recunoaşte că se simte dezamăgit, ceea ce vă permite dumneavoastră să continuaţi cu „Ai dreptate în ceea ce spui, Rick. Ştiu cu câtă dăruire ai muncit şi tare-aş vrea să putem merge toţi la lansare. Totuşi, când nu colaborăm bine împreună, riscul de eşec ne paşte pe toţi, inclusiv consecinţele negative, dacă această lansare de produs nu merge cum trebuie."
Plasându-vă într-o situaţie colectivă, cu ajutorul exprimării „noi", în loc de **„tu",** îndulciţi lucrurile. Propoziţii cum ar fi „sunt de acord cu tine", „ai dreptate în privinţa asta" sau „poţi să-mi explici puţin?" sunt cu toatele abordări bune, fiindcă vă aduc pe aceeaşi linie cu cealaltă persoană. Totodată, punând întrebări deschise îl stimulaţi pe cel mânios să-şi aducă la suprafaţă sentimentele adunate înăuntru.
Un aspect important însă este faptul că dumneavoastră nu aveţi calitatea de psihoterapeut, deci empatia nu trebuie să depăşească măsura. Dacă sunteţi colegul de serviciu sau şeful celui în cauză, sigur că e util să vedeţi unele lucruri ca pe simple neînţelegeri, acceptând faptul că oricine are dreptul la câte-o zi proastă. Dar, pe de altă parte, trebuie şi să trasaţi nişte limite clare.
Ar fi fost bine ca Jodi şi Ed să fi discutat mai întâi unul cu celălalt despre ce **se** petrece? Dacă amândoi şi-ar

Stop capacitării de orice fel

exprima îngrijorarea, Rick s-ar simţi pus l$_a$ zicL „doi contra unul", deci s-ar crea un triunghi relaţional şi, prin aceasta, conflictul ar rămâne pe loc, „îngheţat". Drumul cel mai scurt către o persoană este cel în linie dreaptă - o abordare mai directă, mai personală, măcar ca prim pas în direcţia unei încercări de rezolvare a problemei. **Se** prea poate să te simţi mai bine, pe moment, atunci când îţi dai frâu liber nemulţumirii, dar e rău pentru o relaţie pe termen lung. Afacerile se fac însă pe bani, iar dacă se prefigurau riscuri pentru proiectul lor, probabilitatea ca Jodi şi Ed să comunice între ei despre „problema Rick" era extrem de ridicată! Atunci când se întâmplă aşa ceva, fiţi cu şi mai mare grijă: nu săriţi pe o platformă comună de pe care mânia dumneavoastră să capete impuls, fiindcă vă colorează reacţia şi complică lucrurile.
Amintiţi-vă mereu că oamenii care îşi ascund mânia sunt perfect antrenaţi să nu-şi arate adevăratele sentimente. Sunt speriaţi sau jigniţi, geloşi sau frustraţi, egoişti sau meschini. Ei trebuie să vorbească, iar dumneavoastră să ascultaţi. N-o luaţi pe ocolite; duceţi-vă direct la ei. Chiar dacă ei se arată lipsiţi de respect, dumneavoastră trebuie să le daţi un exemplu de urbanitate decentă, nu să vă certaţi.

A-i convinge cu blândeţe să spună ce-i doare e indubitabil mai bine decât să-i abordaţi cu barda-n brâu! Sigur că fiecare situaţie îşi are specificul ei, dar uneori atmosfera se destinde vizibil şi dacă recurgeţi la umor, pentru a dezarma pe cineva mânios. Aveţi doar mare grijă să nu fie un umor răutăcios, pentru că scopul aici constă în a demonstra consideraţie şi respect. Acestea fiind spuse, *de obicei* riscurile scad spre zero dacă reuşiţi să faceţi haz de dumneavoastră înşivă, nu de situaţie sau de altcineva. Da, da, chiar aşa stau lucrurile: dacă găsiţi în dumneavoastră resurse ca să puteţi coopera cu orice

persoană mânioasă, de la primele semne de comportament pasiv-agresiv, s-ar putea ca acest luqu să facă mult mai pozitive interacţiunile viitoare.
Chiar dacă nu faceţi nimic altceva, măcar încercaţi următoarea metodă: faceţi un efort conştient de a răspunde într-un mod complet pozitiv. Dacă până acum obisnuiati să reacţionaţi imediat, de data aceasta păstraţi-vă sângele rece. Ascultaţi, mai degrabă decât să treceţi la atac. Repetaţi cu propriile cuvinte ceea ce a spus cealaltă persoană, mai degrabă decât să-i oferiţi propria interpretare. Recurgeţi la empatie, mai degrabă decât la mânie. Căutaţi să întruchipaţi dumneavoastră înşivă asertivitatea şi respectul pe care v-ar plăcea să le vedeţi, în locul agresivităţii pasive. Nu vorbiţi cu mânia interlocutorului dumneavoastră. Vorbiti cu dorinta de rezolvare.
Reacţii specifice
Pe tot parcursul acestor capitole, noi am avut mereu in vedere cinci grupuri de nevoi, care vă atrag atenţia asupra lucrurilor de care se teme frecvent persoana pasiv-agresivă sau pe care vrea să le evite, şi ce fel de comportament veţi vedea, de regulă, drept rezultat. Aici, pentru a duce la îndeplinire „agenda anticapacitare" despre care vorbeam, vă vom ajuta să vă moderaţi reacţiile in mod specific, raportat la cele cinci categorii.
Reacţia la dorinţa de control
În mod cert, toţi ar trebui să-1 ascultăm atent pe cel cu veleităţi de control şi să-i oferim din empatia noastră. Aceasta fiind, aşa cum am mai arătat, una dintre

abilităţile de folosit cu toţi cei ce sunt pasiv-agresivi sau mânioşi în taină. La fel de important pentru insul care evită ipostazele neplăcute şi se teme de eşec este să-i aducă pe ceilalţi „de partea lui". Mai departe, dacă sunteţi direct, limpede şi foarte concret în a-i comunica persoanei autoritare ce vă trebuie, ce vreţi sau ce gândiţi, vă ajută in realizarea unei confruntări calme, fără patimă. Dacă o puteţi ajuta să aibă sentimentul reuşitei sau măcar să nu-i diminuaţi senzaţia de competenţă, veţi realiza de asemenea şi mai multă armonie. Acolo unde dorinţa de control se manifestă prin tulburări de alimentaţie sau prin vreun alt tipar comportamental nesănătos, încurajaţi-o să apeleze la un tratament adecvat. Dacă nu, abţineţi-vă s-o capacitaţi în orice fel.
Reacţia la manipulare
Dat fiind că persoana manipulatoare se pricepe foarte bine să vă atingă în punctele sensibile, uneori plănuind atent să facă acest lucru „ca să v-o plătească", este cu adevărat important să vă ţineţi în frâu sensibilitatea de reacţie şi să nu încercaţi să vă răzbunaţi. Pentru a putea face acest lucru, continuând în paralel să rămâneţi vigilent, trebuie să stabiliţi nişte graniţe clare şi să definiţi consecinţele. Acest tip de agresor pasiv evită responsabilitatea şi nu recunoaşte prea uşor când are probleme. Să facă faţă nevoilor sau grijilor altcuiva? Şi acest lucru i se pare dificil. Prin urmare, nu admiteţi nici o scuză, când îl vedeţi că fuge de răspundere. De asemenea, nu abdicaţi de la convingerile dumneavoastră, cereţi-i direct ceea ce doriţi de la el, dar fiţi şi dispus să cooperaţi şi chiar să-i arătaţi cum să rezolve problemele, pentru a

crea situaţii din care ambele părţi au ceva de câştigat (lucru care ajută şi la contracararea atitudinii de tip „ori ca mine, ori deloc"). Dat fiind că manipulatorul se teme să nu se dea de gol sau să i se ceară socoteală, abordaţi cu mult calm orice minciuni, distorsionări ale adevărului, raţionamente ilogice sau motivaţii dăunătoare, ilustrând din nou prin propriul exemplu modalitatea de rezolvare a problemei. Respingeţi comportamentul, nu persoana! Ţineţi minte să lăudaţi mai des şi să criticaţi mai rar şi, firește, să apelaţi la empatie. Atunci când este necesar, acţionaţi cu fermitate, pentru că manipulatorul s-ar putea să încerce să vă compromită scopurile. Când situaţia devine tensionată, evitaţi să vă coalizaţi cu alţii sau să vă alăturaţi „corului de acuzaţii". De fapt, evitaţi în totalitate triunghiurile relaţionale, abordându-l pe cel în cauză direct, nu indirect.

Reacţia la comportamentul infantil! imatur

În adâncul sufletului unui agresor pasiv imatur există nevoia imperioasă de a re-crea anumite situaţii din copilărie şi de a **se** bucura de acceptarea celorlalţi. Oamenii de acest fel se simt dependenţi, iar pe de altă parte tânjesc cu adevărat după un pic de libertate. Dar, cu atâtea frici pe care le au, ba că vor ieşi din graţiile celorlalţi, ba că nu vor fi nicicând în stare „să priceapă cum stau lucrurile", ba că pe ei nu-i poate iubi cineva decât condiţionat, indubitabil că în majoritatea timpului vor căuta mereu pe altcineva care să le poarte de grijă. Într-un cuvânt: nu! Nu faceţi pe părintele grijuliu cu ei! Concentraţi-vă pe prezentul imediat şi, cu excepţia cazului în care persoana respectivă este într-adevăr minoră, reamintiţi-i cu blândeţe de independenţa sa ca

adult, de responsabilităţile ce-i revin şi de posibilităţile care-i stau în faţă pentru a-şi găsi fericirea **in** viaţă. Nu vă va fi deloc uşor, fiindcă drept răspuns veţi auzi câte-n lună şi în stele despre durerile, neplăcerile şi suferinţele lor, nu rareori pe un ton de văicăreală. După o vreme începe să te calce pe nervi şi, ah, cât e de tentant să intervii şi să hotărăşti în locul lor sau să le uşurezi povara! Doar că acest lucru nu va face altceva decât să-i capaciteze. Nu procedaţi aşa! Dimpotrivă, căutaţi să le arătaţi cum să-şi schimbe modul de gândire, de la concentrarea pe problemă la concentrarea pe soluţie. Dacă le reamintiţi că lumea **îi** acceptă aşa cum sunt - cu neajunsurile lor cu tot - şi că au tot ce le trebuie ca să se exprime în mod adecvat, plus să-şi ia singuri propriile decizii, îi veţi conduce pe o cale mai matură. În fapt, nu este doar înţelept, ci şi extrem de necesar, să-i încurajăm pe toţi cei ce-şi ascund mânia să-şi afirme nevoile şi dorinţele de maniera potrivită. Atunci când ajungeţi să înţelegeţi că asertivitatea i-a fost adeseori interzisă în perioada copilăriei, probabil **\i** eţi primi impulsul suplimentar necesar pentru a conlucra cu persoana respectivă şi a o ajuta să-şi dezvolte această abilitate necesară, care i-ar putea stopa comportamentele pasiv-agresive.

Reacţia la egocentrism

în unele capitole anterioare am vorbit despre cum trebuie să ne purtăm cu „vedeta" de la serviciu şi, în propria familie, cu o rudă preocupată doar de sine, deci e bine să revedeţi sfaturile pe care le-am oferit acolo. Totuşi, dat fiind că este un tipar pasiv-agresiv oarecum preponderent, vom sublinia aici câteva îndrumări de

ordin general. Pentru început, refuzaţi să vă lăsaţi impresionat de aerele persoanei respective - dacă o faceţi, îi alimentaţi orgoliul (mod de capacitare). Atunci când vă faceţi prea mari speranţe, dând crezare favorurilor promise sau devenind fascinat, dezamăgirea dumneavoastră va fi cu atât mai mare, în clipa când vă daţi seama că obiectul admiraţiei dumneavoastră, insul absorbit de propria-i persoană, are două seturi de reguli diferite - cele care i se aplică lui şi cele valabile pentru tot restul lumii. La fel de stupefiat veţi fi şi în faţa lipsei lui de empatie pentru preocupările dumneavoastră, precum şi a contradicţiei dintre ceea ce spune prin vorbe şi ceea ce vă transmite prin limbajul trupului sau prin conduita efectivă.

Oamenii de acest fel tânjesc după ataşament, după securitate şi fericire - lucruri pe care le-au pierdut, cumva, în primii ani **ai vieţii, şi caută tot timpul să creeze situaţii în care ceilalţi vor fi obligaţi să-i bage în seamă. Poveştile şi călătoriile lor, experienţele de viaţă şi realizările lor academice le depăşesc de**

departe pe ale dumneavoastră şi, dacă aveţi îndrăzneala să nu vă guduraţi pe lângă ei, vor persevera în a vă acapara atenţia până vă conformaţi. Iată de ce veţi vedea la ei o desăvârşită lipsă de toleranţă în faţa competiţiei, fiindcă orice tentativă de a le răpi locul în prim-plan este probabil să fie primită cu exces de sensibilitate şi mânie indirectă, amândouă provocate de spaimele lor mai degrabă iraţionale.
Fiţi conştient că uneori va trece ceva timp până să simţiţi pe propria piele efectele totale ale egocentrismului său, dacă persoana în cauză a ales să se strecoare treptat în graţiile dumneavoastră. În timp însă veţi începe să vedeţi că ea are întotdeauna dreptate, că tot ce se întâmplă are legătură cu ea şi că relaţia dumneavoastră pare cumva dezechilibrată. Persoanele de acest

fel caută să formeze triunghiuri relaţionale (lucru care le ajută uneori să rămână „în lumina reflectoarelor") - dumneavoastră nu trebuie să faceţi la fel! Nu intraţi în dispută pe tema cine are dreptate, cine ştie mai multe. Ignoraţi ce se poate ignora, dar înfruntaţi-l cu calm pe cel vanitos, atunci când încearcă să-şi dea aere pe socoteala altcuiva. Evitaţi să deveniţi dependent, când el consideră că trebuie să conducă, iar dumneavoastră să-1 urmaţi. Faceţi tot ce vă stă în putinţă pentru a-i canaliza atuurile într-o direcţie care să fie spre folosul tuturor, dar dacă apar probleme, de pildă acolo unde un adult egocentric ajunge la violenţă emoţională faţă de un copil sau este incapabil să-şi amâne propria plăcere pentru a se ocupa de trebuinţele lui, ajutorul cel mai eficace ar putea consta în intervenţie directă şi consiliere psihologică. Narcisismul de acest tip este un tipar de personalitate dificil de abordat şi e mai bine să aveţi alături un pic de sprijin, atunci când vă înhămaţi la un astfel de efort.

Reacţia la depresie

Fiecare caz de reacţie din partea dumneavoastră la deprimarea cuiva din cercul de apropiaţi va fi diferit, în funcţie de gravitatea tulburării depresive. Cel mai bine este să nu daţi sfaturi, ci să-i arătaţi persoanei în cauză prin propriul exemplu cum se pot reformula incidentele negative în termeni pozitivi. Acest lucru o va ajuta şi să caute, apelând la propriile resurse de imaginaţie, modalităţi prin care să se simtă mai competentă - un simbol edificator al stimei de sine. Credeţi-ne pe cuvânt: persoana deprimată este în continuare capabilă să sesizeze laudele nesincere sau susţinerea „din vârful buzelor",

aşa că nu faceţi o asemenea greşeală! Pledaţi în favoarea demersurilor care să reflecte asumarea responsabilităţii şi iniţiativa pozitivă, sănătoasă. Ascultaţi-o, iar dacă totuşi începeţi s-o chestionaţi, puneţi-i întrebări deschise, care s-o ajute să-şi împărtăşească gândurile. în sfârşit, încurajaţi-l pe agresorul pasiv de acest tip să apeleze la tratament împotriva depresiei şi/sau a altor adicţii.

O mână de ajutor, o cale de retragere

Dacă este cu adevărat dificil să faceţi faţă mâniei latente a cuiva, e posibil să fiţi nevoiţi să cereţi ajutor sau să vă gândiţi la un plan de scăpare. Oamenilor pasiv-agresivi le face o plăcere nebună să vă scoată din minţi cu comportamentul lor. Psihiatrul Scott Haltzman, coautor al cărţii *The Secrets of Happily Married Men* („Secretele bărbaţilor fericiţi in căsnicie"), consideră că nu ajută la nimic să le spui „Tu eşti problema" sau „E ceva în neregulă cu tine".[3] În loc să formulaţi lucrurile aşa, arătaţi-le care sunt consecinţele problemei, câte necazuri le provoacă altora, ce greu este să petreci momente plăcute în compania lor sau cât de frustrantă pare să fie întreaga situaţie. Amintiţi-vă strategiile confruntării calme, asertive (nu agresive) şi caracterizate prin respect. Adeseori, n-ai de unde să ştii cât de profund înrădăcinată ar putea fi mânia cuiva, dar, de obicei, există mari speranţe că se poate ajunge la o rezolvare pozitivă. Dacă raporturile sociale devin prea riscante, recurgerea la psihoterapie sau la intervenţie in mediul profesional reprezintă o formă indicată de triangulaţie, pentru că aduce chestiunea în faţa altei persoane, calificată să dea o mână de ajutor in abordarea judicioasă a relaţiilor şi a comportamentelor

cu probleme. Dacă abordaţi mânia oamenilor prin prisma „problemă/soluţie", Haltzman spune că „T$_{era}$pi$_{a}$ devine un forum menit să-i ajute să-şi facă existenţa $_{ma}$i uşor de condus şi nici nu se vor simţi ca şi cum altcineva încearcă să-i conducă."
Dacă, însă, comportamentul este profund înrădăcinat în felul de a fi al persoanei pasiv-agresive, posibil ca tentativele dumneavoastră de-a o face să analizeze conştient problema sau ,,să priceapă care-i treaba" să fie din start fără speranţă, fiindcă oamenii care şi-au făcut un obicei din a-şi disimula mânia pot să ascundă foarte bine lucrurile, chiar şi faţă de ei înşişi. Nu e nimic de discutat, din punctul lor de vedere. Când se întâmplă aşa, iar agresivitatea pasivă devine pur şi simplu prea greu de suportat, a venit momentul să puneţi în practică o strategie de retragere.
De exemplu, atunci când aţi ieşit undeva cu un prieten sau cu un membru al familiei, conveniţi un semnal sau o exprimare gen „Dragă, să nu uiţi să-fi verifici căsuţa vocală diseară" - ceva, orice, despre care numai dumneavoastră doi ştiţi că este semnalul de „hai să plecăm de aici". Foarte bine că încercaţi să ţineţi piept mâniei ascunse a cuiva, dar a suporta la nesfârşit, ca un martir, nu face altceva decât să întreţină şi să stimuleze repetarea la nesfârşit a acestui tipar comportamental. Ceea ce nu este sănătos pentru nici unul dintre cei implicaţi.

Atitudinea faţă de conduita manipulatoare a unui copil

Nu toţi cei ce devin ţinta mâniei cuiva sunt aşa cum tocmai am văzut. Nicholas şi Jody Long consideră că

profesorii se află în postura ideală pentru a deveni contra-pasiv-agresivi, din moment ce sunt îndrituiţi să chestioneze şi să evalueze munca şi conduita elevilor / studenţilor lor. Cei doi autori detaliază ceea ce definesc ei drept „contra-agresiune pasivă" în cartea *Managing Passive-Aggressive Behavior of Children and Youth at School and Home* („Corectarea conduitei pasiv-agresive a copiilor şi a tinerilor, la şcoală şi acasă"), numind-o „piesa lipsă din puzzle". Atunci când un elev/student pasiv-agresiv se raportează la profesori (sau la părinţi), în timp, adulţii ajung să se comporte şi ei la fel. Dându-şi seama că nu este atitudinea lor normală, ei s-ar putea să dea înapoi. „De multe ori, adultul este şocat şi îngrozit de ideea că se poartă contra-pasiv-agresiv şi îşi face amare reproşuri că a putut proceda de-o manieră atât de copilărească şi lipsită de profesionalism", scriu cei doi autori.[4] Iată încă un exemplu pentru modul în care mânia se poate strecura pe nesimţite în conduita dumneavoastră, dacă nu sunteţi atent.
Se vede clar, aşadar, legătura dintre comportamentul pasiv-agresiv pe care l-am învăţat sau la care am fost martori în copilărie şi felul în care ajungem să ne ascundem mânia ca adulţi. Exprimarea directă a sentimentelor este adeseori foarte riscantă pentru copilul unor părinţi pasiv-agresivi. El se teme de represalii, deci va căuta să se pună la acelaşi nivel emoţional cu părinţii săi, astfel încât el să nu pară prea fericit atunci când mama sau tata sunt abătuţi sau, dimpotrivă, să nu să se simtă prea trist, fiindcă nici aşa nu e bine cu ei. Orice copil tânjeşte să primească un feedback pozitiv de la părinţii lui - atâta doar că, atunci când părinţii tăi îşi disimulează mânia, nu prea ştii niciodată cum stai. Ceea ce te derutează şi te face să suferi profund. Iar cultura socială contemporană a copiilor şi adolescenţilor noştri nu prea

promovează nici ea educaţia interpersonală. Calculatoarele, jocurile video, telefoanele mobile şi celelalte jucării electronice digitale au dat naştere unei generaţii care creşte fără să deprindă abilitatea de a se calma şi a se distra în absenţa stimulilor electronici. Schimbul de mesaje pe Internet şi prin SMS nu are darul de-a le dezvolta copiilor noştri capacităţile de interacţiune socială. Nu are loc nici un fel de comunicare nonverbală, atunci când stai şi „butonezi" mesaje către prieteni - nu există nimeni care să stea in linişte cu tine şi să te asculte necondiţionat, privindu-te in ochi şi acordându-ţi toată atenţia lui, inclusiv cea a simţurilor. Cea mai bună recomandare? Închideţi toţi stimulii electronici.
În ciuda tuturor acestor obstacole, copiii se agaţă de speranţa că lucrurile se vor îmbunătăţi, fiindcă îşi doresc cu prea multă disperare să aibă sentimente pozitive. Adulţii, observând că relaţiile lor nu sunt atât de sănătoase pe cât ar putea fi, se agaţă şi

ei adeseori de aceeaşi speranţă. E bine să speri, dar nu şi să rămâi prea multă vreme blocat.

Manipularea în sala de clasă

Cum vă puteţi păstra cumpătul în sala de clasă, atunci când un elev vă sfidează autoritatea? „Nu mă puteţi pedepsi, fiindcă o să-i spun directorului că aţi aruncat cu o carte după mine!" La universitate, un student care vă tot întrerupe vă face praf prelegerea de la curs sau, dacă susţineţi cursuri online, unul dintre studenţi încearcă să conducă el desfăşurarea lecţiei. Şi profesorilor li se întâmplă să-şi mascheze mânia latentă. Să zicem că sunteţi la un curs de perfecţionare şi, in pauza dintre ore,

instructorul dumneavoastră glumeşte cu un grup de cursanţi. Fiecare aruncă într-o doară câte-o remarcă perfect nevinovată, până când instructorul răbufneşte: „Ei, hai, nu trebuie să fiţi meschini!" În multe cazuri, oamenii mânioşi în taină se ofensează exact atunci când e clar că nimeni n-a vrut să-i jignească. Lucru care celorlalţi li se pare în acelaşi timp perfid şi derutant.

Mânia bine ascunsă provoacă toată gama posibilă de reacţii: de la subtile la violente. Elevii şi studenţii nu-şi lasă reacţiile la uşă, după ce a sunat clopoţelul, ci le iau cu ei în clasă. Dacă aveţi senzaţia că vă confruntaţi cu mânie disimulată în sala de clasă, încercaţi să aplicaţi următoarele tactici:

• Dacă vă confruntaţi cu un comportament mânios infantil, intrebaţi-l pe cel in cauză dacă doreşte să fie tratat ca un copil sau ca un adult. După care adăugaţi: „Pentru că, dacă vrei să te tratez ca pe un copil, atunci am să-ţi spun..." iar, atunci când vi se replică: „Nu! Vreau să mă trataţi ca pe un adult!", daţi-i un răspuns mai direct.

• Asiguraţi-vă mai întâi că este vorba de mânie, fiindcă mânia se leagă întotdeauna de o altă emoţie negativă. Copiii care au handicapuri intelectuale, sindromul hiperactivităţii cu deficit de atenţie sau dificultăţi în ce priveşte procesarea senzorială s-ar putea să pară sfidători când, de fapt, ei nu fac altceva decât să se închidă în ei din cauza problemelor pe care le întâmpină cu colegii sau cerinţele venite de la profesor. Un copil dezordonat sau mai încet la minte s-ar putea să aibă dificultăţi perfect justificate, în a-şi folosi capacitatea de atenţie şi funcţiile cerebrale, dar să pară pasiv-agresiv, leneş sau recalcitrant. Investigaţi

mai întâi ce altă problemă s-ar putea să existe şi abia apoi puneţi o etichetă comportamentului care vă deranjează.

• Verificaţi cum stă elevul în cauză cu stima de sine. Mânia latentă ar putea fi, de fapt, rezultatul părerii proaste pe care o are un copil despre sine, transformată într-o optică negativă a aşteptărilor; atunci când aşteptaţi un anumit comportament din partea copilului, în timp el interiorizează acest lucru şi vă dă exact ce aşteptaţi. Elevii pesimişti au adeseori rezultate sub potenţialul lor real.

^ Păstraţi controlul asupra clasei prin aceea că vă controlaţi propriile reacţii. Ori de câte ori daţi atenţie unui comportament pasiv-agresiv sau îi răspundeţi cu mânie, îl întăriţi. Dacă elevul în cauză caută un podium de pe care să se dea în spectacol, luaţi-i-l frumos de sub picioare abordân-du-l între patru ochi, nu în faţa grupului de colegi. Din clipa în care v-aţi enervat, situaţia începe să semene cu o luptă de recâştigare a autorităţii. Elevul intră în defensivă, dumneavoastră s-ar putea să reacţionaţi şi mai repede cu mânie şi tot acest proces devine unul ciclic.

• Folosiţi-vă propriile sentimente în chip de călăuză. După un incident stresant, cum vă simţiţi? A fost o înfruntare care v-a vlăguit? V-aţi simţit neputincios? Derutat? Dacă metodele dumneavoastră obişnuite nu dau rezultate, găsiţi altele mai eficace. Vizaţi comportamentele pe care vreţi să le schimbaţi, dar fără a aborda prea multe deodată. Pentru început, alegeţi nu mai mult de unul sau două.

• Invitaţi-l pe elevul cel sarcastic sau răutăcios să rămână câteva minute cu dumneavoastră după ore. Atunci când copiii sau adolescenţii îşi arată

ostentativ orgoliile, resentimentele şi arţagul, în multe cazuri e vorba de faptul că n-au fost auziţi. Dumneavoastră ascultaţi-i, dar faceţi-o între patru ochi, pentru ca atitudinea

lor cinică să nu-i influenţeze şi pe alţi colegi. Spu**n**eţi-le că vă pasă de ei şi de performanţa lor, recunoaşteţi faptul că nu le e uşor şi angajaţi-vă să treceţi prin toate dificultăţile alături de ei. **Nu** transformaţi însă aceste momente într-un prilej pentru a le face morală sau pentru a-i ameninţa. Construiţi mai întâi o relaţie. Folosiţi metoda „cutiei de sugestii", prin care îi invitaţi pe elevi să-şi exprime liber opiniile, astfel încât să aibă senti**m**entul că sunt auziţi. ^ Dacă elevul mânios recurge la o diversiune, pentru a atrage atenţia asupra lui, arătaţi deschis că există o problemă, pentru a cărei rezolvare solicitaţi sprijinul g**ru**pului de congeneri. **„Se** pare că Johnny are dificultăţi în a se concentra pe ce facem noi aici", aţi putea spune dumneavoastră. „Eu îmi dau seama că se prosteşte şi că de fapt ar vrea să ia o notă bună, fiindcă am văzut cu toţii cât de bine se descurcă, atunci când vrea. Mă întreb cum am putea să-1 ajutăm."
^ Învăţaţi-i pe elevi să-şi folosească empatia, dân-du-le ca temă să descrie în scris punctul de vedere al persoanei cu care au avut un diferend. Dacă îi surprindeţi bârfind sau făcând haz pe tema unui incident stânjenitor petrecut la joacă, transformaţi acest moment într-un prilej didactic, prin care să-i învăţaţi **cum** să pună capăt unor asemenea curente subterane de mânie răutăcioasă.
^ Reorganizaţi modul de aşezare în clasă, pentru a înlesni exprimarea deschisă şi comunicarea pozitivă. Elevii care stau faţă în faţă se vor arăta mai

Stop capacităţii de orice fel
3 7 1
dispuşi să-şi împărtăşească gândurile, să rămână sinceri şi să renunţe la atitudinile defensive. Dacă **îi** aşezaţi în cerc, îşi vor vedea unul altuia indiciile revelate de limbajul trupului şi mânia va fi recunoscută, nu va rămâne ascunsă.
^ Cereţi-le tuturor să respecte anumite standarde de conduită şi faceţi-i direct răspunzători, atunci când le încalcă. Explicaţi-le limpede care sunt standardele şi aşteptările, din punctul de vedere al conduitei adecvate şi al celei inadmisibile. În acest fel, contracaraţi bine-cunoscutul refren „N-am ştiut".
• Cereţi asistenţă. Dacă vă este greu să faceţi faţă unor grupuri numeroase de elevi, a căror atitudine are nuanţe de ostilitate, consultaţi-vă cu conducerea şcolii. Cereţi să vi se dea un cadru didactic asistent sau părinţi care se oferă voluntari. Împărţiţi clasa în grupe mai mici. În perioadele de acest fel, cereţi ca şi alţi profesori să-i ia deoparte pe copii pentru „ore speciale" sau instruire individualizată.
^ Nu-l abandonaţi pe copil educaţiei făcute acasă. Dacă e chiar atât de rău încât să nu facă faţă în sala de clasă, cu-atât mai puţin se va descurca singur cu un instructor particular.

10
Să rescriem scenariul propriei dumneavoastră mânii
um vi se pare faptul că aţi aflat mai multe despre mânia latentă? Aţi simţit, măcar o dată, că n-aveţi nici un chef să terminaţi de citit această carte? Dacă da, ce anume v-a împins „să faceţi grevă"? Răspunsul la aceste întrebări vă ajută să stabiliţi ce paşi aveţi de făcut mai departe.
E grozav că aţi continuat să citiţi, mai ales dacă unele lucruri spuse de noi s-ar putea să vă fi picat destul de greu. Aceasta demonstrează că aveţi mintea trează şi receptivă, şi că sunteţi dispus să învăţaţi şi să progresaţi. În capitolul de faţă vom pleca tocmai de la această premisă. Presupunând că totuşi nu v-aţi lămurit cum vă simţiţi, verificaţi dacă în caseta intitulată „Un vocabular emoţional" există termeni care se aplică şi în cazul dumneavoastră, poate chiar mai mulţi şi contradictorii, care să vă descrie sentimentele.

Stop agresivităţii pasive
1 4 4
Un vocabular emotional

agitat	penibil
alarmat	frustrat
ambivalent	circumspect
şovăitor	vinovat
temător	neajutorat

ruşinat	ezitant
umilit	îngrozit
tiranizat	îngenuncheat
împovărat	incompetent
precaut	indignat
frământat de sentimente contradictorii	neghiob
	în nesiguranţă
derutat	neînsemnat
controlat	intimidat
culpabil	deranjat
izolat	gelos
înjosit	irascibil
demoralizat	ignorat
disperat	părăsit
descurajat	singur
devastat	atins în amorul propriu
dezamăgit	prost tratat
scos din calcul	neînţeles
dezgustat	scârbit
distant	neglijat
abătut	năpăstuit
vlăguit	obsedat
nervos	trecut cu vederea
înfuriat	copleşit
exasperat	pesimist
exploatat	nedreptăţit
expus	presat

provocat	suspicios
lezat	trist până la lacrimi
reticent	ameninţat
respins	timid
resemnat	obosit
îndărătnic	scos din priză
neîmpăcat	nehotărât
călcat în picioare	nedorit
clocotind de furie	nepoftit
făcut de ruşine	folosit
şocat	vulnerabil
superior	neîncrezător
ros de regrete	rănit
blocat	

împăcarea cu sentimentele greu de admis

Multe dintre sentimentele descrise în caseta „Un vocabular emoţional" nu sunt deloc uşor de admis. Conştientizarea este un prim pas uriaş spre rezolvarea problemei pe care-o pune mânia latentă. Starea prelungită de mânie vă aduce mari prejudicii, din punctul de vedere al sănătăţii în general şi al longevităţii, dar mai ales din cel al relaţiilor cu ceilalţi, al reputaţiei dumneavoastră şi al carierei profesionale. Tututor ni se întâmplă să ne înfu-riem, într-o măsură mai mare sau mai mică, dar trebuie să fim capabili să îmbrăţişăm aceste sentimente, în sens figurativ; altfel, riscăm să nu ne mai controlăm aşa cum se cuvine stările de mânie, în viitor.

Uneori, ştiind ce anume nu vrem ne poate de asemenea ajuta să devenim mai împăcaţi. Dacă ne-am simţit izolaţi şi singuri, de exemplu, s-ar putea ca acest lucru

să ne ajute să devenim mai îngăduitori şi mai toleranţi, fiindcă ştim că mânia noastră reprimată s-a întâmplat să-i îndepărteze pe alţii de noi. Ştiind cum e să rămâi tăcut, s-ar putea să ne ajute în cele din urmă să devenim mai asertivi, iar faptul că ne-am simţit jigniţi din nişte fleacuri s-ar putea să ne ajute să înţelegem, în sfârşit, că **un** mod negativ de privi lucrurile dă naştere la mânie - dacă îi permitem. Oricât de neliniştit sau de mânios aţi fost în trecut, acest lucru nu trebuie neapărat să vă definească şi viitorul. Dacă v-aţi confruntat cu probleme din cauza resentimentelor sau a dificultăţilor pe care aţi făcut eforturi ca să le ascundeţi, înseamnă că sunteţi în aceeaşi măsură capabil - dacă nu chiar şi mai capabil - să deplasaţi lucrurile într-o direcţie pozitivă pentru dumneavoastră şi să vă folosiţi energia pentru a deveni mai bun. Dacă până acum n-aţi reuşit să faceţi nimic concret în această direcţie, angajaţi-vă solemn faţă de dumneavoastră înşivă să vă conformaţi sau să cooperaţi. Strădania vă va fi mult uşurată cu ajutorul a două instrumente hotărâtoare: exprimarea productivă, fără reţineri, şi abilităţile de rezolvare a problemelor.

Încurajarea unei exprimări fără reţineri

Dacă părinţii dumneavoastră nu îngăduiau o exprimare sinceră a emoţiilor intense sau se grăbeau să vă desconsidere motivele de mânie cu fraze cum ar fi „ei, hai, că n-ai nici **un** motiv să te superi" sau „gata, gata... de fapt nici nu eşti mânios... doar ţi se pare", atunci nu vă va veni prea uşor să vă împărtăşiţi sentimentele, folosind cuvinte care să le descrie exact. Este un tipar pe care riscaţi să-1 perpetuaţi, dacă nu încercaţi să adoptaţi o

atitudine mai deschisă, mai comunicativă. Sunteţi convins că nu puteţi? Vreţi ca şi copiii dumneavoastră .să păţească la fel: să-şi disimuleze adevăratele sentimente şi să ajungă să se simtă puternici pentru că sunt şmecheri sau recalcitranţi? Dacă da, atunci aflaţi că, deşi iniţial se vor simţi tari pe poziţie, în chiar minutul următor vor fi demoralizaţi, din cauza sentimentului deloc plăcut că v-au tras pe sfoară - că n-au fost pe deplin sinceri cu *dumneavoastră,* părintele lor. Lăsaţi-i să-şi descarce sentimentele normale, „domesticite", de mânie firească - şi faceţi şi dumneavoastră la fel - pentru a ajunge la confortul psihic necesar, cu ajutorul următoarelor tehnici de exprimare:

Conştientizaţi ce anume puteţi schimba. Faceţi acest lucru definind concret, in cuvinte, stările emoţionale care vă declanşează mânia. Pentru copiii mai mici, al căror vocabular este încă destul de limitat, cumpăraţi un „poster cu sentimente" - afişele acelea pe care le vedem in clinicile de pediatrie, in cabinetele de psihoterapie sau în şcoli, cu o gamă foarte variată de chipuri zâmbitoare sau încruntate, pe care copilul le poate arăta cu degetul, atunci când este întrebat ce simte) Începeţi cu fraze scurte, gen „chestia asta mă face să mă simt jignit", şi i\in\ic mai mult.

Faceţi ceva care poate să schimbe lucrurile. Asuma-ţi-vă responsabilitatea pentru sentimentele dumneavoastră, folosind exprimări la persoana întâi singular. Fără excepţii. „Simt că mi-e frică", „Mă simt complet lipsit de tact", „Mă simt ca un prost/că nu sunt bun de nimic/mă simt trist/vinovat/simt că îmi pare rău" sunt exprimări care vă descarcă angoasa şi **îi** spun mult mai mult persoanei care s-a implicat alături de dumneavoastră în găsirea unei soluţii. Astfel, se evită şi caracte

rizările insultătoare, injuriile, sarcasmul şi alte descărcări indirecte ale mâniei. „Mă faci să mă simt atât de furios" o pune în defensivă pe cealaltă persoană şi nu rezolvă nimic.

Asiguraţi-vă că gândurile, sentimentele şi faptele dumneavoastră comunică unul şi acelaşi lucru. Atunci când una spuneţi şi alta faceţi, ceilalţi sunt puşi într-o situaţie delicată, întrebându-se dacă să vă atragă sau nu atenţia asupra contradicţiei. în mintea lor, dumneavoastră deveniţi şi mai dificil.

Analizaţi-vă stilul. Dacă aveţi un fel de a fi poruncitor, cu nevoia de vă impune voinţa, acest lucru descurajează exprimarea onestă. Stilul indulgent sau per-misiv, precum şi cel indiferent sau neangajat nu sunt nici ele optime, pentru că nu învaţă pe nimeni nimic. Un stil întemeiat pe autoritate legitimă vă permite să exercitaţi controlul, dar

trebuie s-o faceţi într-un mod plin de căldură, receptiv şi încurajator. Acest lucru invită la dialog şi creează legături de afinitate, spre deosebire de refuzul comunicării şi îndepărtarea celorlalţi.

Eliminaţi din vocabularul dumneavoastră interior imperativele: ar trebui, trebuie, s-ar cuveni. Ori de câte ori vă treziţi spunând în sinea dumneavoastră *„Ar trebui* să tac din gură", „Un om cumsecade *s-ar cuveni* să liniştească lucrurile", *„Trebuie* să împiedic divergenţele, cu orice preţ", daţi-vă seama că este vocea critică interioară care vă atrage atenţia. Opriţi acel gând şi exprimaţi-vă sau aşteptaţi politicos momentul potrivit în care să spuneţi cu voce tare ce aveţi de spus.

Lăsaţi să treacă pe lângă dumneavoastră greşelile ocazionale. Toţi avem zile proaste. Mai ales în cazul c - piilor, mustrarea mânioasă nu face altceva decât să le

amplifice sentimentul de neajutorare. Ruşinea alimentează mânia, o ţine „la foc mic". Luatul în răspăr închide căile de comunicare, iar atunci când s-a pierdut comunicarea, acelaşi lucru se poate spune şi despre influenţa pe care ar putea-o avea un adult asupra unui copil. Lipsiţi de mijloace pentru o comunicare onestă, oamenii îşi ascund sentimentele şi devin nesinceri.

Exprimarea sinceră, pozitivă şi cooperantă este un prim pas important spre transformarea în bine a stilului dumneavoastră indirect, dar reuşita nu va veni peste noapte. Probabil că v-a luat mult timp ca să vă îngropaţi mânia în străfundul sufletului; şi va mai dura ceva, până să scoateţi la lumină tiparele piezişe prin care-şi manifestă prezenţa, să stopaţi gândurile contraproductive şi să puneţi în practică noi comportamente menite să rezolve problemele. Nu renunţaţi - perseveraţi!

Zece paşi în direcţia rezolvării problemelor

Mânia indirectă izvorăşte din ignorarea problemelor. Atunci când ne dăm seama cât de puternici şi de productivi devenim ca parte din soluţia căutată, în loc să contribuim la o problemă, începem să ne concentrăm pe scopul urmărit şi să aflăm detaliile, înainte de a reacţiona în mod automat negativ. Când suntem în posesia unor cunoştinţe, putem lua decizii mai judicioase, astfel încât până la urmă să ne putem revendica influenţa pe care ne-ar plăcea s-o avem asupra propriei noastre existenţe, în loc să-i vedem pe alţii cum acţionează, tocmai pentru' că noi n-avem înrâurirea pe care ne-o dorim.

Uneori, oamenii se blochează indiferent de cât de mult s-ar strădui, adeseori din cauză că nimeni nu i-a învăţat

etapele de rezolvare a problemelor. Alteori, intensitatea emoţională a unui incident îi orbeşte pur şi simplu, nelăsându-i să vadă abordările productive. Exersaţi următoarele abilităţi de rezolvare a problemelor şi învăţaţi-i şi pe copii să le aplice:

1. **Concentraţi-vă pe soluţie, nu pe atac:** Alegeţi o problemă de rezolvat. Folosiţi exprimări la persoana întâi singular, nu la persoana a doua. Dacă v-aţi mâniat atât de tare încât vă simţiţi tentat să rostiţi vorbe grele sau să faceţi gesturi negative, trageţi adânc aer în piept. Luaţi hotărârea să rezolvaţi problema pe care o aveţi in faţă.
2. **Adunaţi datele relevante:** Identificaţi exact chestiunea pe tema căreia vă contraziceţi cu interlocutorul - nu vreo problemă secundară, ci aceea din cauza căreia a apărut divergenţa.
3. **Desemnaţi-vă scopurile:** Pe termen lung, cum v-ar plăcea să arate această situaţie, după ce problema a fost rezolvată?
4. **Imaginaţi liber posibile soluţii:** Uneori, mânia se instalează nestingherită deoarece oamenilor li se pare că există un răspuns absolut. Se poate însă ajunge pe multe căi în acelaşi loc.
5. **Evaluaţi-vă opţiunile:** Scrieţi pe hârtie argumentele pro şi contra fiecărei idei. Cât de realiste şi de fezabile sunt? Scoateţi din calcul ideile de pe urma cărora nu puteţi decât să pierdeţi, fie pentru că sunt prea greu de pus în practică, fie pentru că dezavantajele depăşesc beneficiile.
6. **Analizaţi atent obstacolele:** Opţiunea pe care aţi prefera-o vă va duce la scopul dumneavoastră final? Ce anume vă stă in cale? O soluţie care a mers bine altădată, într-o altă situaţie, s-ar putea să nu funcţioneze şi acum.

7. Alegeţi planul cel mai bun: Dacă aţi aplicat toţi aceşti paşi, luaţi-vă decizia in consecînţă. Puneţi pe hârtie ce aţi hotărât - soluţia dumneavoastră trebuie să rămână scrisă.
8. Puneţi-vă în practică soluţia: Nu puteţi şti dacă este cu adevărat cea corectă, până ce nu o încercaţi. Lăsaţi-i suficient timp ca să-i vedeţi efectele concrete.
9. Revedeţi-o periodic: Fiţi conştient că e vorba de un proces în derulare. Acest lucru vă permite să ajustaţi soluţia pe baza noilor date obţinute, după ce aţi pus planul în practică şi i-aţi văzut efectele.
10. Adaptaţi-vă soluţia în funcţie de necesităţi: Dacă şi-a îndeplinit scopul, perfect! Dar dacă nu, modificaţi-o în aşa fel încât să aibă efecte mai pe placul dumneavoastră şi vă ajută să vă atingeţi scopul. Dacă e un eşec lamentabil, lăsaţi-o baltă! Refuzaţi să vă descurajaţi şi nu permiteţi gândurilor gen „n-o să meargă niciodată" să vă înnegureze optimismul. Testarea şi re-testarea dau încredere şi vă împing spre rezolvare, pe când dialogul interior negativ perpetuează problemele.
Prin aplicarea metodei celor zece paşi, aşa cum am propus-o noi, sperăm că vă veţi simţi mult încurajaţi de noile cunoştinţe dobândite şi de încrederea că acest proces creează posibilităţi favorabile, în loc să închidă uşi, atunci când problemele continuă. Aveţi nevoie să exersaţi mai mult? Faceţi-vă rost de cartea *Successful Problem Solving: A Workbook to Overcome the Four Core Beliefs That Keep You Stuck* („Rezolvarea cu succes a problemelor: un îndrumar practic pentru eliminarea celor patru credinţe fundamentale care nu vă lasă să ieşiţi din impas") , avându-i ca autori pe dr. Matthew McKay şi Patrick Fanning, care scot în evidenţă competenţa şi încrederea în forţele proprii, îşi expun opiniile

referitoare la rezolvarea problemelor şi vă arată cum să ţineţi un jurnal cu propriile dumneavoastră opinii.[2]

Energie mentală pozitivă şi energie mentală negativă

Martin Seligman, autorul cărţii *Authentic Happiness* („Fericire autentică"), în colaborare cu Chris Peterson, psiholog la Universitatea Michigan, a elaborat testul „Values in Action Strength Test" („Testul de evaluare al atuurilor personale efective"), pentru identificarea a ceea ce Seligman numeşte „atuurile-semnătură" ale unei persoane - trăsături de caracter predominante şi cu un efect profund pozitiv. Cei doi autori spun că, atunci când îţi cunoşti atuurile-semnătură, îţi va fi mai uşor să ajungi la fericire în viaţă.[3] Mulţi psihologi şi îndrumători personali specializaţi în consilierea de tip „coaching" îşi ajută clienţii să se orienteze spre exploatarea punctelor forte personale, semnalându-le unele nepotriviri, nu foarte evidente la prima vedere, între cerinţele carierei profesionale sau ale stilului de viaţă pe care şi l-au ales şi calităţile lor fundamentale. Adeseori, nu trebuie decât să ajustăm sau să eliminăm aceste obstacole, şi va dispărea şi nefericirea, capacitaţi fiind să trecem la acţiune. Dacă te simţi competent în măcar câteva domenii, acest lucru le compensează adeseori pe cele în privinţa cărora ai nevoie de îmbunătăţiri.
În plus, noi suntem adepţii ideii de a face bilanţul lucrurilor care vă amplifică energia mentală şi al celor care v-o secătuiesc. Oamenii negativişti şi pretenţioşi, obiceiul de a face presupuneri şi de a reconsidera in mod critic, un ritm de viaţă frenetic sau un mediu aglomerat,

stresul financiar, prea multă expunere necugetată la stimuli electronici, îngrijorarea obsesivă sau dialogul interior negativ, conflictele nerezolvate - totul se adună şi vă consumă energia mentală. Înlocuind toţi aceşti factori de epuizare nervoasă cu oameni pozitivi, un ambient bine organizat şi aerisit, date certe şi aprecieri laudative, activităţi cum ar fi cititul unor cărţi educative/optimiste (sau ascultarea lor in varianta „audio-book"), obiceiul de a face economii băneşti, flexibilitate în programul zilnic şi soluţionarea conflictelor rămase încă nerezolvate, energia dumneavoastră mentală capătă noi puteri. Refaceţi-vă stările de spirit cu bunătate, pentru a rămâne cât mai pozitiv posibil. Ţineţi o listă cu motivele pentru care ar trebui să vă simţiţi recunoscător; faceţi complimente sau lăsaţi mesaje amabile oamenilor din jur; zâmbiţi; trataţi-i cu

curtoazie pe ceilalţi şoferi din trafic; lăudaţi, înainte de a critica; şi, în general, faceţi în fiecare zi fapte bune, pentru a duce mai departe bunătatea, care este antiteza ostilităţii. În fapt, e mai uşor să aduci o schimbare într-o direcţie pozitivă, decât să elimini ceva negativ, cel puţin la început.

Strategii asertive prin care să ne ajutăm singuri

Atunci când vă rezolvaţi problemele şi vă sporiţi astfel posibilităţile, mânia dumneavoastră va dispărea treptat, pentru că aţi inlocuit-o cu ceva de departe mult mai bun. Într-un sens, se poate spune că vă dezvăţaţi de unele tipare comportamentale care v-au adus în impas. Când sunteţi însă în chiar toiul unei situaţii iritante, care „vă urcă sângele în cap", aveţi nevoie de indicaţii concise,

Să rescriem scenariul propriei dumneavoastră...

specifice şi uşor de ţinut minte - un nou meniu de opţiuni, ca să zicem aşa.

În continuare, folosindu-ne de formatul tabelar pe care deja îl cunoaşteţi din capitolele anterioare, am împărţit pe categorii câteva . dintre „punctele de impas", pentru a vă ajuta să alegeţi variante mai bune - şi să vă finalizaţi eforturile în direcţia mâniei ascunse. Indiferent care vă sunt nevoile şi temerile sau ce încercaţi să evitaţi, e cel mai bine să faceţi următoarele cinci lucruri, atunci când vă simţiţi tentaţi să vă tăinuiţi frustrările şi ostilitatea:

1. Acceptaţi-vă mânia: Nu vă debarasaţi de ea prin remarci înţepătoare, bârfă, un limbaj al trupului care denotă nemulţumire sau vreo altă modalitate indirectă, care mai mult ascunde decât să exprime adevăratele sentimente. De asemenea, spuneţi-le direct celor din jurul dumneavoastră (prieteni, persoane dragi) că nu ei sunt cauza iritărilor sau a neliniştii care vă frământă. Cei mai mulţi oameni se vor arăta îngăduitori, dar dacă nu sunteţi sincer, s-ar putea să se simtă vinovaţi, îndeosebi copiii, care adeseori interiorizează manifestările de mânie ale părinţilor, pe care le văd sau le aud.

2. Identificati ce anume vă declanşează mânia: Mânia nu-şi face apariţia de la sine, ci, de obicei, izvorăşte dintr-un sentiment de însingurare, gelozie, tristeţe, stânjeneală sau ceva tot atât de neplăcut. Învăţaţi să vă identificaţi emoţiilor declanşatoare ale mâniei şi abor-daţi-le direct pe acestea.

3. Opriţi gândurile negative care-au devenit o obişnuinţă: Acestea răsar pe neaşteptate în mintea dumneavoastră şi sfârşesc prin a vă zădărnici planurile. Profeţiile auto-validante sunt bune, dacă au un sens pozitiv; in caz contrar, n-au ce căuta in mintea dumneavoastră.

4. **Hotărâţi să acţionaţi de o manieră asertivă:** Nu pasiv, nu agresiv, nu pasiv-agresiv, ci pur şi simplu asertiv.

5. **Exersaţi „rularea benzii" proactive, nu a celei reactive:** în caz contrar, veţi zăbovi cu mintea asupra părţilor negative şi exact acele gânduri le veţi tot repeta.

Control

Acum, că puteţi arunca o privire înapoi la lucrurile de care aţi avut nevoie când eraţi copil sau, poate, de care aveţi încă nevoie, să sperăm că vă este mai uşor să înţelegeţi de ce vă temeţi de anumite situaţii şi schimbaţi direcţia spre evitarea lor. Data viitoare când simţiţi dorinţa de a dicta asupra situaţiei, opriţi-vă şi reflectaţi puţin la cele aflate de aici despre control. încercaţi o nouă strategie, mai puţin aptă să vă întreţină starea de mânie latentă.

Nevoile dumneavoastră	De ce vă temeţi/evitaţi	Nouă abordare de încercat

• Să aveţi ultimul cuvânt. ^ Să deţineţi controlul. ˙ Să vă bucuraţi de succes.	˙ Să vă asumaţi riscuri, eventualitatea de a nu reuşi. ^ Să fiţi rănit sau blamat. • Teama de eşec şi de concurenţă. • Dependenţă.	^ Identificaţi-vă câştigurile sau cu ce vă alegeţi din faptul că v-aţi blocat, exprimaţi aceste lucruri. • Cooperaţi; rezolvaţi problemele.

Să rescriem scenariul propriei dumneavoastră... [150]

Nevoile dumneavoastră	**De ce vă temeţi/evitaţi**	**Nouă abordare de încercat**
	^ Dependenţă. • Pierderea controlului.	^ Străduiţi-vă să vă modificaţi modul de a gândi; căutaţi să vedeţi nu-anţele de gri sau ce există între „totul e bine" şi „totul e rău". • Angajaţi-vă pe calea iniţiati-vei, a perseve-renţei şi a dez-voltării personale. ^ Încercaţi meto-de noi; faceţi-vă un plan care să presupună mai multe riscuri şi temeri. ˙ Apelaţi la tratamentul de specialitate, dacă sunteţi realmente blocat intr-un proces circular nesănătos.

[150]

Colin a avut dintotdeauna o spaimă: să nu fie blamat. Frica lui de eşec îşi are originea în faptul că nu deţine nici un fel de abilităţi asertive. În lipsa instrumentelor adecvate, Colin abia dacă a reuşit să se menţină pe linia de plutire, mai întâi pe parcursul şcolii, iar acum ca angajat al aceleiaşi mici firme de contabilitate unde obişnuia să lucreze pe perioada vacanţelor de vară. Colin a ales varianta cea mai puţin riscantă pentru el, dar acum a început să fie gelos pe prietenii lui care înaintează mult mai rapid în carieră, invidiindu-i pentru privilegiile şi înlesnirile de care se bucură. Atunci când soţia lui, Jenny, a fost promovată la serviciu, Colin a spus că se bucură nespus pentru ea, dar faptele i-au contrazis vorbele. Pe dinăuntru, succesul tuturor celorlalţi îl rodea la suflet. Iar neînţelegerile şi vorbele grele rodeau la temelia căsniciei lui. Într-un târziu, ajunşi la consiliere psihologică maritală, Colin şi-a recunoscut sentimentul că Jenny l-ar fi eclipsat. Jenny nu reuşea să priceapă de ce părerile ei n-aveau nici o importanţă pentru el şi de ce o simplă rugăminte, cum ar fi să ia hainele de la curăţat, era primită de Colin ca şi cum i-ar fi cerut să-i aducă luna de pe cer! Abia acum şi-a dat ea seama că nevoile lui Colin nu erau satisfăcute, iar Colin a înţeles că e de datoria lui să devină mai deschis şi mai puţn arţăgos, atunci când se închide în el sau i se pare că un simplu favor sună ca o pretenţie exagerată. El a descoperit că, pentru a putea rezolva aceste probleme, trebuia să se simtă mai competent, să obţină măcar câteva succese. Iar pentru aceasta, va trebui să-şi asume unele riscuri, să găsească o slujbă pe potriva necesităţilor lui şi să facă eforturi serioase în direcţia stopării gândurilor automate, de reflex necontrolat, care îl dădeau peste cap. De asemenea, trebuia să se concentreze pe obiectivul de ordin superior al bunei înţelegeri în căsnicie, al ideii că face

parte dintr-un cuplu - pe care trebuie să-1 susţină, nu să-1 submineze.
Când simţiţi că vă străduiţi din toate puterile să rămâneţi pasiv, în ideea de a controla o situaţie, probabil că tocmai atunci ar fi cea mai mare nevoie, de fapt, să acţionaţi. Mulţi angajaţi nemulţumiţi îşi diminuează voit performanţa, în speranţa că şefii lor îi vor concedia. Un soţ nefericit se întoarce cu spatele şi dă bir cu fugiţii în toiul unei dispute cu soţia, sau adolescentul hărţuit „uită" să se achite de nu ştiu ce corvoadă casnică. Aceste modalităţi greşite de utilizare a controlului diminuează, din punctul de vedere al celui în cauză, necesitatea de a face ceva şi riscul de a vedea problema rezolvată. Într-o relaţie interumană, ele reduc ameninţarea intimităţii. Vedeţi acum cât de contraproductivă şi de neinspirată este o asemenea atitudine? Nimic nu se rezolvă; dimpotrivă, se adaugă **în** „paharul care se umple", grăbind o scânteie încă şi mai promptă data viitoare. În majoritatea cazurilor, există *întotdeauna* o dată viitoare. Părinţii şi profesorii vor apărea drept autoritari şi ţinând morţiş să-şi impună dorinţa de control (declanşând din nou scânteia unei conduite similare), dacă adoptă o atitudine gen „pentru că aşa spun eu". Folosiţi asemenea exprimări numai şi numai atunci când este absolut necesar, de exemplu: „Fugiţi de aici, a luat foc clădirea!" Ţineţi minte că stilul întemeiat pe autoritate prin opoziţie cu stilul autoritar vă oferă mai multă marjă de manevră pentru a judeca nepărtinitor şi a vă purta corect. Sunteţi în continuare cel care decide, dar nu cu preţul deteriorării bunelor relaţii pe care le aveţi **cu** copiii sau cu elevii dumneavoastră.

Manipularea

Dacă vi s-a mai întâmplat să exercitaţi presiuni pentru a forţa un anumit rezultat, atunci s-ar putea ca aceste tactici noi să funcţioneze mult mai bine, fiindcă ele ţin cont de ce anume aveţi nevoie, de ce vă este teamă şi ce încercaţi să evitaţi, atunci când vă înfuriaţi.

Nevoile dumneavoastră

- Să manipulaţi sau să controlaţi rezultatul sau procesul.
- Să ieşiţi învingător, să vă amuzaţi lup-tându-vă/ atingându-i pe alţii.
- Să-i atingeţi pe ceilalţi în punctele sensibile, să vă luaţi revanşa.
- Să stabiliţi agenda de interese.
- Să vă ascun-deţi adevăratele emoţii.

De ce vă temeţi/evitaţi

- Incertitudine.

• Obligaţia de a coopera, de a da şi de a primi; obligaţia de a face faţă aşteptărilor, nevoilor sau preocupărilor celorlalţi.
^ Autoritate, percepută sau reală.
• Confruntare.
• Să fiţi descoperit.
• Intimitate, dependenţă.
^ Vinovăţie, autoculpabi-lizare.

Nouă abordare de încercat

• Ascultaţi; lăsaţi-i pe ceilalţi să vorbească în numele lor.
^ Număraţi până la zece; inspiraţi adânc; relaxaţi-vă.
• Puneţi stop actelor imediate, de tip reflex automat.
• Ridicaţi-vă pragul de toleranţă la frustrare.
• Rămâneţi concentrat asupra problemei,

Să rescriem scenariul propriei dumneavoastră... [152]

Nevoile dumneavoastră	**De ce vă temeţi/evitaţi**	**Nouă abordare de încercat**
• Să culpabili-zaţi, să găsiţi nod în papură. • Să fiţi deli-berat ineficace şi indepen-dent. • Să ţineţi la distanţă respon-sabilitatea.	• Să admiteţi că aţi avea vreo problemă sau că sunteţi mânios. ^ Responsa-bilitate.	astfel încât să nu cedaţi tentaţiei de a vă „năpusti" asupra persoanei. ^ Asumaţi-vă responsabili-tatea pentru problemele pe care dumnea-voastră le-aţi creat sau a căror rezolvare aţi tot amânat-o. • Eliminaţi incongruenţa dintre ceea ce gândiţi, ceea ce simţiţi şi ceea ce faceţi. • Fiţi un „om de echipă", recunoscând că opiniile celorlalţi au tot atâta validitate cât ale dum-neavoastră.

152
Nevoia de a manipula rezultatul seamănă foarte mult cu nevoia de controla, din cauza dorinţei interioare imperioase de a avea câştig de cauză cu orice preţ, născută din teamă şi din ceea ce adeseori evitaţi. Lui Pat, de pildă, părea că-i place să se ia la harţă -

ca şi cum pentru el ar fi fost un fel de sport. Acestui tată divorţat cu doi copii gemeni, o fată şi un băiat, îi făcea o plăcere nebună s-o provoace pe fosta soţie, Olivia, descoperind că metoda cea mai uşoară consta în a refuza să coopereze cu ea în chestiuni ce ţineau de custodia comună a copiilor şi să se supună celor mai elementare aşteptări pe care le întâmpină majoritatea taţilor - de exemplu, să-i ducă pe copii cu maşina la şedinţele de antrenament sportiv şi să transforme într-o adevărată problemă faptul că le-a cumpărat copiilor lui câteva articole de igienă personală. Complicând astfel lucrurile, se poate spune că Pat manipula, de fapt, reacţia din partea Oliviei: în majoritatea dimineţilor de luni, Pat găsea în căsuţa de e-mail încă un mesaj de admonestare din partea ei, în care îi reproşa purtarea lui de „om dificil". „Nu sunt mânios... tu eşti cea care se supără", îi replica Pat invariabil, dar aproape în fiecare weekend petrecut cu copiii lui continua să se afunde şi mai mult în acelaşi tip de rezistenţă, „fabricând" astfel rezultatul inevitabil.
Uneori, termenul de „evitant al conflictului" este cea mai potrivită descriere pentru acest gen de comportament, pentru că oamenii care au nevoie să controleze rezultatul unei situaţii se feresc de incertitudinea pe care o aduce cu sine exprimarea sinceră. Manipularea situaţiei în direcţia unui anumit tip de răspuns aproape că garantează reacţia dorită din partea Oliviei (certitudinea de care are Pat nevoie) şi îi uşurează viaţa lui Pat - în orice caz, e mai uşor aşa, decât să facă eforturi pentru a se achita aşa cum se aşteaptă toată lumea de obligaţiile

sale de părinte. Nu prea există nimic care să inverseze această dinamică a relaţiei - doar dacă unul dintre cei doi îşi schimbă atitudinea: Olivia să nu mai reacţioneze cu atâta nervozitate, iar Pat să-şi exprime direct motivele de preocupare în faţa ei, nu prin manipularea rezultatului şi printr-o atitudine ostentativă de rezistenţă.
Eu am lucrat odată cu un cuplu care se războia pe tema serviciului religios la care să participe copiii lor. Mama încerca să-şi impună voinţa, punând în aşa fel problema încât tatăl să se simtă vinovat. Mai întâi de toate, eu i-am determinat să mute centrul de atenţie al discuţiei, întrebând: „Vreţi de la copiii voştri să creadă în Dumnezeu?" În continuare: „Care sunt credinţele religioase fundamentale pe care vreţi să le aibă copiii voştri?" După care am zis: „Vreţi să practice aceeaşi religie ca voi?" După vreo alte cinci întrebări, am ajuns la întrebarea „La ce fel de serviciu religios ar trebui să participe?", moment în care, după ce părinţii constataseră că sunt capabili să cadă de acord asupra câtorva chestiuni preliminare, nu le-a mai fost atât de greu să găsească o soluţie mulţumitoare pentru amândoi.

Comportamentul copilăresc/imatur

Neîndoios că toţi suntem azi ceea ce a făcut din noi trecutul nostru; aşadar, nevoi neîmplinite din copilărie se întâmplă adeseori să ne motiveze comportamentul ca adulţi. Când se întâmplă acest lucru, opriţi-vă o clipă ca să-i recunoaşteţi sursa şi să conştientizaţi de ce anume vă temeţi sau vreţi să evitaţi. Încercaţi o nouă strategie, care să vă împingă înainte, nu cu câţiva paşi înapoi.

Nevoile dumneavoastră
De ce vă temeţi/evitaţi
Nouă abordare de încercat

Să re-creaţi anumite experienţe din copilărie.
Să fiţi considerat „un copil bun".
Vă doriţi independenţă, dar cu toate acestea vă simţiţi dependent.
Să fiţi iubit condiţionat.
Să vă pierdeţi statutul în familie.
Sentimentul de neputinţă.
Eşecul in a face lucrurile „aşa cum trebuie".
Responsabilitate.
Asumaţi-vă responsabilitatea pentru propriile probleme.
Credeţi în dumneavoastră înşivă.
Depăşiţi-vă obiceiul de a crede că sunteţi neputincios.
Exersaţi abilităţile de luare a deciziilor; fiţi mai hotărât.

Folosiţi tehnici de relaxare, atunci când vă simţiţi neliniştit.
La vârsta de cincizeci şi opt de ani, Brenda face parte din „generaţia sandviş": prinsă la mijloc între o fiică studentă la colegiu şi un tată bătrân, pe care trebuie să-1 îngrijească fiindcă nu se poate descurca singur. Brenda şi fratele ei, Daniel, care e cu doisprezece ani mai tânăr, se ciocnesc tot timpul - nimic din ce face Daniel nu pare să-i fie pe plac surorii lui. Dezaprobarea ei iese la iveală

mai mult implicit, căci Brenda păstrează o tăcere de martir. Impresia pe care o dă este cea a unei fiice care, deşi a devenit de mult adultă, **se** străduieşte cu disperare să rămână până la capăt „fetiţa lui tăticul". După spusele lui Daniel, sora lui a fost întotdeauna cu două feţe: pe vremea când erau copii, Brenda îl trata ca un fel de a doua mamă, trăgându-i câte-o palmă la fund după ce părinţii ieşeau din încăpere, dar prefăcându-se foarte grijulie cu el, atunci când erau şi ei de faţă. Dat fiind că şi tatăl era un om destul de aspru, probabil că Brenda recepţionase mesajul că şi ea trebuie să se poarte într-un anumit fel, dacă vrea să fie lăudată. Drept rezultat, a rămas agăţată de această atitudine infantilă, continuă să-i poarte pică lui Daniel şi se simte copleşită. **În** străfundul sufletului ei, Brenda tânjeşte după nişte legături de familie mai strânse, dar îşi creează singură o profeţie autovalidantă, pentru că „o fetiţă cuminte trebuie să le facă pe toate bine". **În** loc să aibă încredere în experienţa ei interioară, Brenda îşi neagă sentimentele. Mijloacele de apărare înrădăcinate în copilărie, menite să te protejeze de nişte părinţi nereceptivi, inconsecvenţi şi represivi, au prea puţină utilitate, dacă nu chiar deloc, in viaţa adultă. Foarte posibil ca Brenda să se simtă eliberată, dacă ar renunţa la postura în care emoţiile ei nu sunt înţelese de ceilalţi şi ar începe să-şi folosească părţile bune ale mâniei pe care o simte drept forţă motivatoare, nu distructivă.

Egocentrismul/vanitatea

Data viitoare când mai simţiţi cum vă covârşesc dorinţe egoiste, e mult, mult mai bine să recunoaşteţi ce anume

căutaţi cu adevărat într-o situaţie dată, decât să vă purtaţi urât din cauza mâniei. Faptul că acţionaţi altfel se prea poate să vă atenueze temerile, să punăcapăt lucrurilor pe care până atunci le-ţi evitat şi să vă ajute să găsiţi ataşamentul, atenţia sau securitatea pe care e foarte posibil să vi le fi dorit, de fapt, tot timpul până acum.

Nevoile dumneavoastră	De ce vă temeţi/evitaţi	Nouă abordare de încercat

• Atenţie şi, adeseori, să fiţi în centrul acelei atenţii. ^ Securitate. ˙ Ataşament. ˙ Fericire. ^ Progres personal. ˙ Să fiţi iubit.	˙ Singurătate. ˙ Să trăiţi sau să munciţi fără nimeni alături. ˙ Nefericire. ^ Eşec. ˙ Să pierdeţi. ^ Responsabilitate.	˙ Cooperaţi în mod consecvent. ^ Recunoaş-teţi-le şi altora dreptul de a străluci. ^ Interesaţi-vă activ de alţii şi de realizările lor; lăudaţi, empatizaţi. ˙ Respectaţi regulile; fiţi onest în relaţii. ˙ Respectaţi graniţele celorlalţi oameni; da-ţi-vă seama că fiecăruia îi vine rândul. ˙ Stopaţi gândurile greşite,

Nevoile dumneavoastră	**De ce vă temeţi/evitaţi**	**Nouă abordare de încercat**
		negative. • Străduiţi-vă conştient să fiţi mai puţin sensibil; râdeţi mai des. ^ Apelaţi la tratament pentru adicţii.

Îl ţineţi minte pe Pat, tatăl celor doi gemeni? Faptul că, în loc să pună copiii pe primul plan, el dădea întâietate nevoii lui de-a se răzbuna pe fosta soţie era o dovadă de egoism. În mod cu totul inutil, Pat i-a împins pe fiul şi pe fiica lui să-l evite, pentru că weekendurile petrecute împreună erau încărcate de negativism, atmosferă ameliorată doar de cele câteva beri reci băute de Pat în timpul unui meci de fotbal. Atunci când copiii spuneau „Vrem să fim cu mama", el o învinovăţea pe Olivia. Pat ar avea mai mult de câştigat dacă ar coopera cu Olivia, dar şi dacă s-ar ocupa mai mult de nevoile copiilor lui. În primul rând, el ar trebui să ceară ajutor calificat pentru eventuala dependenţă de băutură, căci acest lucru se ridică în calea schimbării. De-ar fi găsit curajul să se apropie de copiii lui, poate că i s-ar fi oferit ataşamentul, atenţia, dragostea şi securitatea după care jinduieşte. Iar dacă şi-ar fi coborât pragul de sensibilitate al amorului propriu şi ar fi căutat să-şi înseninеze starea de spirit cu puţin umor, probabil că ar fi reuşit să-şi creeze legături mai strânse.

Toţi cunoaştem câte un vanitos care îşi închipuie că el ştie precis ce e mai bine pentru restul lumii, pentru că... mă rog, el e mai deştept şi ceilalţi ar trebui să-i fie

recunoscători că le împărtăşeşte din înţelepciunea lui! Totuşi, aşa o mare deşteptăciune te trimite adeseori într-un loc singuratic, unde nu mai încape nimeni în afară de tine. Dacă sunteţi părintele unui adolescent preocupat numai de propria persoană, să ştiţi că e ceva normal, la această vârstă, să te crezi mai grozav decât eşti de fapt (ceea ce nu înseamnă că nu trebuie să faceţi eforturi pentru a modifica această atitudine). Adolescenţii, care sunt încă lipsiţi de experienţă şi nu-şi dau prea bine seama ce loc ocupă ei în lume, se concentrează asupra propriei persoane, adeseori excluzându-i pe ceilalţi. Aţi auzit probabil de cărţi cum ar fi *Get Out of My Life, but First Could You Drive Me to the Mall?* („Dispari din viaţa mea, dar mai întâi n-ai vrea să mă duci cu maşina la mall?"). Determinându-i pe copii să le vină în ajutor altora, prin muncă voluntară sau prin alte forme de implicare socială, **îi** ajutăm să-şi completeze universul în care evoluează, până ce maturitatea va începe să-şi spună cuvântul.

Deprimarea

Tuturor ni se întâmplă să ne simţim abătuţi şi copleşiţi, pentru o vreme, de viaţa noastră sau de împrejurări. în foarte multe cazuri, cu ajutorul gândirii pozitive şi al altor măsuri active, ne putem schimba starea de spirit, înfruntând direct temerile care ne apasă şi satisfăcân-du-ne trebuinţele care ne-au condus spre dispoziţia „neagră ". încercaţi strategiile următoare, iar dacă în continuare vă simţiţi blocat, cereţi ajutorul unui psiholog calificat.

Să rescriem scenariul propriei dumneavoastră... 156

Nevoile dumneavoastră	**De ce vă temeţi/evitaţi**	**Nouă abordare de încercat**
˙ Speranţă, sprijin, securitate. ^ Optimism, lucruri pozitive. • Sentimentul valorii personale.	• Singurătate. ˙ Să trăiţi sau să munciţi fără nimeni alături. • Nefericire, greutăţi. ˙ Eşec, respingere.	^ Concentraţi-vă pe aspectele pozitive; reformulaţi-le pe cele negative. ˙ Faceţi mişcare şi efort fizic şi aplicaţi strategii de stimulare a stărilor de spirit pozitive. • Apelaţi la tratament pentru adicţii. ˙ Folosiţi tehnici de relaxare şi dialog interior pozitiv. ^ Asumaţi-vă **un** rol proactiv în viaţă.

Atunci când stima de sine şi încrederea în forţele proprii încep să se clatine şi mai ales dacă aţi suferit o pierdere grea în viaţa dumneavoastră, poate părea mult mai greu să vă transformaţi sentimentele negative într-unele pozitive. Adeseori, mânia pândeşte şi ea în spatele simptomelor pasive, negative şi depresive, dar situaţia poate fi remediată cu ajutorul gândirii pozitive

şi al unei metode utile denumite „reformulare" - modificarea mentală a sensurilor negative aşa încât să devină pozitive.

Uneori, percepţiile negative ale altor omeni se cuibăresc în noi şi nu reuşim să scăpăm de ele. Fratele Karinei, de pildă, obişnuia s-o necăjească tot timpul cu porecla „prăjină", fiindcă era înaltă şi slăbuţă. În timp, Karina a început să se ferească de bărbaţi, convinsă fiind că ei n-o găsesc atrăgătoare. Ajunsă la colegiu, mersul la petreceri îi sporea şi mai mult anxietatea. Karina avea nevoie să aplice tehnici de relaxare (adică să respire adânc), în paralel cu metoda reformulării şi a dialogului interior pozitiv. După ce a exersat aceste lucruri de câteva ori, Karina a descoperit că este în stare să rămână mai mult timp la chefurile cu colegii şi chiar să se simtă bine, în loc să dea bir cu fugiţii! Luaţi-o cătinel, pentru a deveni mai încrezători în dumneavoastră, purtându-vă ca şi cum aţi fi deja siguri pe picioare. Acest lucru vă va împinge pe nesimţite dincolo de graniţa zonei de confort psihologic. Alegând să nu vă asumaţi nici un risc, până acum, v-aţi limitat propriile posibilităţi şi aţi rămas blocaţi asupra anumitor impresii greşite. Schimbările simple se acumulează în timp şi se autopotenţează, astfel încât veţi deprinde abilităţi de-a face faţă cu bine situaţiei care realmente vă vor ajuta enorm, dacă anxietatea şi adversitatea vă vor lovi din nou în viaţă - ceea ce aproape că este un dat. Vă veţi simţi mult mai capabili şi mult mai puţin deprimaţi.

Asertivitatea în gândire şi exprimare verbală

A fi asertiv înseamnă să acţionezi conform intereselor tale legitime, dar fără a încălca drepturile celorlalţi. Este

convingerea că toată lumea merită în aceeaşi măsură să i se ofere posibilitatea de a fi de acord sau nu, de a spune „da" sau „nu". Asertivitatea echivalează cu a te exprima ferm, dar cu tact, şi comunică deschidere şi disponibilitate spre rezolvarea problemelor, spre negociere şi compromis. Ştii că e vorba de asertivitate atunci când o vezi însoţită de o exprimare perfect adecvată prin limbajul trupului: postură destinsă, o strângere de mână fermă, contact vizual conform situaţiei şi o intonaţie potrivită a vocii. Când nu te abaţi de la valorile tale, înseamnă că eşti asertiv, şi tot de asertivitate ţine să-ţi asumi responsabilitatea pentru tine însuţi şi pentru faptele tale. Începeţi cu un mic act asertiv, cum ar fi să sunaţi şi să faceţi o reclamaţie la serviciul de relaţii cu clienţii sau să-i cereţi explicaţii vânzătorului dintr-un magazin. Acceptaţi-vă responsabilitatea pentru notele mici primite la şcoală sau pentru greşelile comise la serviciu.

Dacă vă vine greu să fiţi mai asertiv, faceţi-vă un obicei din a folosi modurile de exprimare prezentate mai jos, ca să scurtcircuitaţi acea voce interioară care vă cenzurează. Folosiţi-le atunci când vă simţiţi tentaţi să daţi vina pe cineva sau ceva şi să apelaţi la aluzii, în loc să spuneţi direct ce gândiţi. A fi asertiv este o chestiune de stil personal - nu există un singur mod universal valabil pentru toată lumea. Încercaţi-le pe acestea, în locul unora mai puţin asertive şi rezervate.

Formulare asertivă, în gând sau verbal:	**în loc de:**
Aş vrea să	Tu ar trebui să
Ţi-aş fi recunoscător, dacă ai înţelege că îmi doresc să	Dacă tu nu vrei să atunci eu va trebui să

Formulare asertivă, în gând sau verbal:	**În loc de:**
Fiecare contribuie în felul său.	Lucrurile trebuie făcute aşa.
Îmi voi îmbunătăţi performanţa.	Profesorul e de vină.
Sincer, mă deranjează că	A, nu, nu e nici o problemă.

Hai să analizăm acum problema şi să vedem ce putem face.	„Asta e...", „Păcat...", „Ce să-i faci, mai şi pierzi în viaţă..."
Vreau să cântăresc atent toate datele şi abia apoi să iau o decizie.	N-am timp acum. Sau: [tăcere].
Ştiu că am făcut o greşeală şi uite cum vreau s-o repar.	Toată lumea e chitită să-mi dea mie în cap.
Decizia asta a fost o mare problemă pentru mine. Bine-ar fi dacă am putea s-o lămurim. Crezi că poţi să mă ajuţi?	Of, mai lasă-mă în durerea mea! Nu pot să fac chestia asta şi gata!
Când nu ştiu unde eşti, încep să-mi fac griji.	Nu ne-am înţeles că dai telefon, imediat ce ajungi acasă la prietenul tău? Cum poţi să fii atât de iresponsabil!
Da, îmi dau seama că e o problemă. Trebuie să mă gândesc bine. Poţi să mă aştepţi până mâine cu un răspuns?	Nu ştiu. Faceţi ce vreţi. [tăierea oricăror căi de comunicare, din cauza stresului]

Să rescriem scenariul propriei dumneavoastră...

spirituale, de ordin superior - pentru mulţi dintre cei care s-au trezit înlănţuiţi de iluzia mâniei, credinţa religioasă îi va ajuta de-a lungul călătoriei spre schimbare.

La urma urmei, dacă scopul dumneavoastră este să le faceţi viaţa amară celor din jur, ce altceva am putea spune decât: mulţumim că aţi cumpărat această carte, dar acum o puteţi lăsa la o parte sau s-o daţi altcuiva.

Dar dacă scopul dumneavoastră este să fiţi fericit şi sănătos, puteţi găsi căi de realizare a acestor lucruri. Reveniţi la această carte - la sfaturile şi strategiile noastre, exemplele de fraze care vă ajută să fiţi mai asertiv, explicaţiile privind comportamentul confuz şi derutant - atunci când simţiţi nevoia unei încurajări in plus sau pur şi simplu ca să vă aduceţi aminte că există şi o cale mai bună.

Da, aşa este: dacă aţi înţeles cărui scop sau folos îi serveşte mânia în viaţa dumneavoastră şi v-aţi imaginat deja un loc mai bun unde să aibă loc „oprirea următoare" din călătoria dumneavoastră existenţială, aveţi acum o capacitate sporită de-a ajunge acolo unde vă doriţi cu adevărat, într-un mod mai chibzuit şi mai pragmatic. Începeţi să exercitaţi o influenţă hotărâtoare, în materializarea existenţei pe care poate că v-aţi dorit-o dintotdeauna. Vă puteţi lua în mâini propriul destin şi puteţi avea un extraordinar sentiment de împlinire. Puteţi avea exact viaţa pe care aţi visat-o mereu, plină de succes, de relaţii calde cu cei dragi şi de fericire.

Anexă

Cercetarea pe tema agresivităţii pasive

Deşi frecvent invocat ca obiect al psihoterapiei, autocontrolul mâniei n-a fost întotdeauna un subiect pentru cărţile de interes general şi nici în manualele de specialitate n-a fost prea bine reprezentat. Dat fiind că există în continuare păreri divergente relativ la clasificarea agresivităţii pasive şi chiar la modul de utilizare a acestui termen, ne-am gândit că este mai bine să explicăm de ce l-am folosit în titlul cărţii noastre şi de ce încurajăm studierea lui din alte surse.

Istoria agresivităţii pasive
Termenul „pasiv-agresiv", cu referire la comportament, a devenit sinonim cu „dificil", şi cam acesta a fost şi sensul în care a apărut pentru prima oară, într-o publicaţie a Departamentului de Război al Statelor Unite din 1945, *U.S. War Department Technical Bulletin.*[1] Colonelul de armată William Menninger, de formaţie psihiatru,

care asistase la reacţii colerice din parte soldaţilor neobişnuiţi cu rigorile vieţii militare, a recomandat ca guvernul să le pună la dispoziţie militarilor posibilităţi de a apela la pshioterapie şi programe de reabilitare. Se spune că Menninger a fost acela care a propus termenul „pasiv-agresiv", în ideea că soldaţii, chiar dacă în principiu se supuneau ordinelor, făceau acest lucru cu o veşnică ostilitate. Şi totuşi, cei în uniformă se străduiau să proiecteze imaginea soldatului inocent şi pătruns de simţul datoriei. Resentimentele mocnite se manifestau sub forma unui tipar comportamental clasic, identificat sub două aspecte: rezistenţă voită şi supunere antagonistă, de exemplu prin aceea că militarul în cauză amâna sau uita să îndeplinească o sarcină, o îndeplinea în silă sau îşi făcea treaba fără pic de eficienţă. În armată, nu prea există libertate personală, ci foarte multă înregimentare, precum şi necesitatea de „maturizare rapidă". Acei soldaţi care nu reuşeau să facă faţă regimului sau pur şi simplu îşi doreau să se vadă scăpaţi, îşi manifestau adeseori rezistenţa prin aceea că ignorau ordinele unui superior sau i se opuneau, ori nu mai voiau nimic altceva decât să evadeze.
AGRESIVITATEA PASIVĂ SI TULBURĂRILE DE PERSONALITATE
Atunci când agresivitatea pasivă devine un mod de viaţă, uitaţi-vă să vedeţi cât de adânc este înrădăcinată. Una dintre cele mai bune resurse din care puteţi afla o mare bogăţie de informaţii despre trăsăturile şi tulburările de personalitate este opera psihologului doctor în ştiinţe Theodore Millon. Dr. Millon a scris multe cărţi şi

noi am considerat util să le includem în lista bibliografică împărţită pe capitole de la sfârşitul cărţii.
Ce este o tulburare de personalitate? Simplu spus, este o conduită sau o trăire interioară de lungă durată, prezentă în majoritatea manifestărilor personale şi inflexibilă, care diferă foarte mult de normele culturale ale celui în cauză; frecventă şi intensă câteodată; având efecte perturbatoare sau dăunătoare; şi constatată la adulţi cu vârsta de cel puţin optsprezece ani. Cu alte cuvinte, este un tipar adult care nu se prea clinteşte din loc. Relaţia cu un adult care are o tulburare de personalitate este în cel mai bun caz dificilă. Dată fiind însăşi natura lor de fenomene cu o durată îndelungată, aceste tulburări caracteriologice nu se diagnostichează, în general, la copii sau adolescenţi (de exemplu, tulburarea de conduită devine adeseori tulburare de personalitate antisocială la vârsta de optsprezece ani).
Terapeuţii caută să depisteze tipare în concepţia despre lume, gândurile şi comportamentele unui pacient, pentru a putea judeca dacă acestea sunt de durată (nu pur şi simplu conjuncturale), frecvente şi, de asemenea, intense. O persoană poate să îndeplinească toate aceste criterii, dar, dacă nu apar efecte perturbatoare sau dăunătoare, atunci nu corespunde definiţiei. În plus, dacă tiparele comportamentale îi par bizare cuiva din spaţiul cultural occidental, dar din punctul de vedere al societăţii căreia **îi** aparţine persoana respectivă sunt perfect de înţeles, atunci din nou *nu* este o tulburare de personalitate. **În** prezent, există unsprezece tipuri ale tulburării de personalitate definite în lucrarea *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, Text Revision (DSM-IV-TR)* („Manual statistic şi de diagnostic al tulburărilor mentale, ediţia a patra, text revizuit"): antisocială, evitantă, la limită („borderline"), depen

dentă, histrionică, narcisistă, obsesional-compulsivă, paranoidă, schizoidă, schizotipală şi tulburările de personalitate nespecificate în alt mod ("Personality Disorders Not Otherwise Specified - PDNOS").[2] Locul agresivităţii pasive în această „biblie" a diagnosticului sănătăţii mentale nu este încă fixat, ci se află în plină evoluţie.

După ce Administraţia pentru Veterani a identificat şi a etichetat ca atare agresivitatea pasivă, cercetătorii au început să folosească acest termen şi în alte locuri. Asociaţia Psihiatrică Americană a elaborat primul manual de diagnostic în anul 1952 *(Diagnostic and Statistical Manual* - DSM), cu trei sub-tipuri de personalitate pasiv-agresivă:
• Stilul „pur" pasiv-agresiv (îmbufnat, încăpăţânat, tergiversează, obstrucţionează)
^ Stilul pasiv-dependent (neajutorat, şovăitor, se cramponează)
• Stilul agresiv (iritabil, poartă pică, prag scăzut de toleranţă la frustrare, distructiv, face crize de isterie)[3]
Aceste trei stiluri de comportament puteau coexista în interiorul unei persoane, înlocuindu-se reciproc. În ediţia revizuită, DSM-//, a manualului de diagnostic, apărută în anul 1968, tipul pasiv-agresiv n-a îmbrăcat decât o singură formă, reflectând ostilitatea nemărturisită. Stilul pasiv-dependent şi cel agresiv au fost elirninate.[4] **Dr.** Robert Spitzer, considerând că agresiunea pasivă era un mecanism de apărare, a insistat ca aceasta să fie eliminată din prima variantă a ediţiei revizuite cu numărul trei, *DSM-III* (1980).[5] Alţii au susţinut că este un comportament omniprezent, nicidecum conjunctural, care se poate manifesta în multe tipuri de situaţii, deci

au inclus în manual diagnosticul denumit „tulburare de personalitate pasiv-agresivă" („Passive-Aggressive Personality Disorder - PAPD"), rebotezând tipul pasiv-dependent drept *personalitate dependentă* şi subsumând fostul tip agresiv descrierilor din categoria *personalităţii antisociale.* După 1980, eticheta PAPD a început să reflecte o nuanţă emoţională, cu referire la existenţa atât a conflictului interpersonal, cât şi a atitudinii de rezistenţă, care constituise dintotdeauna o caracteristică esenţială.
Când manualul *DSM-II1-R* (ediţie revizuită) a ieşit cu mai puţine restricţii asupra diagnosticului, ce s-a intâm-plat? Clinicienii şi-au diagnosticat mai mulţi dintre pacienţi cu PAPD, pentru că psihoterapeuţii realmente vedeau în mod obişnuit aceste comportamente proble-matice.[6] Indivizii pasiv-agresivi treceau prin viaţă oscilând continuu, veşnic nehotărâţi intre polarităţile dependenţei şi independenţei, pasivităţii şi activităţii, şi aveau tendinţa să adopte o perspectivă negativă, de oameni „bătuţi de soartă". Cu alte cuvinte, erau „infirmi pe dinăuntru".
îrt 1994, cercetătorii au adăugat termenul *negativist* in descrierea tulburării, dar, după atâtea schimbări aduse definiţiilor şi criteriilor, au existat voci cu autoritate care au pus la îndoială validitatea acestei noi categorii de diagnostic, temându-se că nu a fost suficient testată in practică. În absenţa datelor empirice, grupul de lucru însărcinat cu redactarea următoarei ediţii a manualului, *DSM-IV,* s-a simţit obligat s-o plaseze în anexă, considerând-o un gen de tulburare care se cere studiată mai îndeaproape. Astfel, ea a devenit un diagnostic provizoriu, cu şapte criterii de îndeplinit, faţă de cele nouă prezente în ediţia anterioară, *DSM-II1-R.*[7]

Tulburarea de personalitate pasiv-agresivă (Tulburarea de personalitate negativistă)
Criteriile teoretice pentru diagnosticarea tulburării de personalitate pasiv-agresivă:
A. Un tipar extins de atitudini negativiste şi de rezistenţă pasivă în faţa cererilor de performanţă adecvată, debutând în primii ani ai vârstei adulte şi care este prezent într-o varietate de contexte, demonstrat prin cel puţin patru dintre următoarele comportamente:
1. Opune o rezistenţă pasivă îndeplinirii unor sarcini de rutină din contextul social sau ocupaţional.
2. Se plânge de faptul că nu este înţeles şi nici apreciat de ceilalţi.
3. Este ursuz şi certăreţ.
4. Critică şi dispreţuieşte fără temei autoritatea.
5. Se arată invidios şi ranchiunos faţă de cei ce par să aibă mai mult noroc.
6. Dă glas unor nemulţumiri exagerate şi persistente, legate de propria soartă nefericită.
7. Alternează între sfidarea ostilă şi pocăinţă.
8. Nu apare exclusiv în timpul episoadelor depresive majore şi nu este mai bine explicat de sindromul tulburării distimice.

Sursa: ***DSM-1V-TR,*** publicat de American Psychiatric Association (2000).

Optica actuală asupra agresivităţii pasive

În prezent, clinicienii care constată cel puţin patru dintre cele opt caracteristici (vezi caseta „Tulburarea de per

sonalitate pasiv-agresivă") şi le consideră tipare frecvente, intense şi de durată care îndeplinesc criteriile unei tulburări de personalitate, îşi pot diagnostica pacienţii ca având o tulburare de personalitate nespecificată în alt mod (PDNOS). Trăsăturile pasiv-agresive determinante, conform lucrării de faţă, cuprind: stări de spirit imprevizibile, concepţie pesimistă, iritabilitate şi temperament ostil (chiar' şi prin manifestări non-verbale), o atitudine ursuză (toleranţă scăzută la frustrare, nervozitate, sensibilitate de reacţie extremă) şi o fire încăpăţânată, veşnic nemulţumită şi răutăcioasă.

La un nivel interpersonal, oamenii care îşi ascund mânia manifestă o rezistenţă pasivă atunci când se pune problema să îndeplinească sarcini de rutină - lucruri pe care le considerăm „de la sine înţelese", într-un context social sau ocupaţional normal. în al doilea rând, aceşti indivizi găsesc tot timpul câte ceva de reproşat, chiar şi fără temei, şi resping simbolurile autorităţii, nesoco-tindu-le deliberat instrucţiunile, sfaturile şi influenţa.

Indivizii negativişti se simt traşi pe sfoară. Iată cum funcţionează mintea unui individ pasiv-agresiv: „Nimeni nu mă înţelege. Nimeni nu mă apreciază. Nu degeaba port eu pică şi îi invidiez pe cei care prosperă pe lumea asta, ei sunt mai norocoşi!" Adăugaţi şi factorul gândirii afective, când persoana pasiv-agresivă reacţionează la noţiunea de „mai norocos". Ideea de „mai norocos" este atât de subiectivă, încât agresorul pasiv va respinge, se va supăra şi va căuta să se răzbune în situaţii în care altora nici prin cap nu le-ar trece, de regulă, să gândească sau să acţioneze în acest fel.

Mai mult, persoana negativistă/pasiv-agresivă se prea poate să saboteze plăcerea şi ţelurile celorlalţi, aşa cum arată Millon şi Davis.[8] De asemenea, apare şi tiparul pocăinţei. După o izbucnire mânioasă, nu e deloc ceva neobişnuit pentru această persoană să se simtă

vinovată, să încerce să facă pace sau să ceară iertare - îmblânzindu-i pe cei pe care tocmai i-a repezit cu vorba, le-a stat în cale sau a încercat să-i discrediteze. Dacă indivizii negativişti de acest fel încearcă să facă şi ceea ce doresc ceilalţi, **se** enervează repede pe ei înşişi şi revin fără întârziere la propriul interes.

În 1999, Scott Wetzler, profesor la Colegiul de Medicină Albert Einstein şi psiholog la Centrul Medical Montefiore din Bronx, împreună **cu** Leslie C. Morey, profesor de psihologie la Universitatea Vanderbilt, au trecut în revistă argumentele în favoarea renunţării la PAPD ca etichetă de diagnostic, observând că înlăturarea diagnosticului nu reflectă nici o scădere reală a numărului celor ce sufereau de asemenea tulburări. Mai mult, ei au avut obiecţii la terminologia negativistă, afirmând că:

„În opinia noastră, nu doar că nu se câştigă nirnic prin folosirea termenului de negativist, ci chiar s-a pierdut foarte mult prin renunţarea la termenul de pasiv-agresiv. Ideea de negativist nu reuşeşte să capteze conflictul intern fundamental dintre agresiune şi afirmarea sinelui, pe de o parte, şi teamă şi dependenţă pe de alta, pe când cea de agresivitate pasivă exprimă perfect acest gen unic şi aparent contradictoriu de comportament şi stil al personalităţii."[9]

Dr. Loma Smith Benjamin de la Universitatea Utah a scris şi ea despre tulburările de personalitate şi clinicienii care doresc să-i vadă metodele pot comanda o casetă video, *Interpersonal Reconstructive Therapy for Passive-Aggressive Personality Disorder* („Terapie de reconstrucţie interpersonală pentru tulburarea de personalitate pasiv-agresivă"), prin Asociaţia Psihologică Americană.[10]

În cartea *Interpersonal Diagnosis and Treatment of Personality Disorders, 2nd Edition* („Diagnosticul şi tratamentul interpersonal al tulburărilor de personalitate, ediţia a doua"), dr. Benjamin afirmă că „desfiinţarea

acestei tulburări în *DSM-IV* prin expedierea ei in anexă a fost o eroare", pentru că, spune ea, agresivitatea pasivă complică adeseori alte tulburări, inclusiv depresia intratabilă.[11] Dr. Benjamin consideră că tiparele pasiv-agre-sive impun o terapie precis dirijată, deoarece, în caz contrar, intervenţiile terapeutului se vor dovedi inutile. **În** termeni practici, identificarea agresivităţii pasive este importantă pentru că aceşti pacienţi au tendinţa să anuleze şedinţele de terapie, să se prezinte cu întârziere la şedinţele fixate, să ignore obligaţiile de plată, să uite formulare necesare şi chiar să-şi dea în judecată terapeuţii, dacă li se oferă ocazia. Pacientul pasiv-agresiv consimte să se supună cererilor sau sugestiilor de a apela la terapie, dar ulterior nu-şi respectă promisiunile, nici măcar cu psihoterapeutul.
Două alte lucrări de răsfoit pe această temă ar fi *Cognitive Therapy of Personality Disorders, 2nd Edition* („Terapia cognitivă a tulburărilor de personalitate, ediţia a doua ") de Aaron T. Beck, Arthur Freeman şi Denise D. Davis,i[2] şi *Passive-Aggressivenes: Theory and Practice* („Agresivitatea pasivă: teorie şi practică") de Richard D. Parsons şi Robert J. Wicks.13 Această din urmă carte este o culegere tematică, în care puteţi găsi multe abordări teoretice ale agresivităţii pasive.

Tipurile de persoane pasiv-agresive care îşi maschează mânia

Unii cercetători au întreprins o clasificare pe categorii a tipurilor de personalitate pasiv-agresivă. Millon şi Davis descriu patru tipuri de persoane negativiste.^ Rezistenţa caracterizează subtipul *şerpuitor,* chiar şi fără să-şi dea seama, când oamenii creează probleme şi conflicte dar

îşi reprimă orice conştientizare. Astfel, ei rămân imuni la schimbare. Pentru negativistul *acerb,* viaţa constă într-o veşnică descărcare a propriilor zbateri înverşunate. Această persoană sare imediat cu gura, găseşte tot timpul ceva de reproşat şi e pur şi simplu corozivă pentru cei din jur. Şi consideră că are tot dreptul să-i admonesteze pe ceilalţi, fiindcă ea este „o victimă".
Insul *nemulţumit* nu este chiar atât de vehement în atacurile sale verbale, ci un pic mai şiret, maestru al „pilulei amare" învelite în vorbe mieroase sau al înţepăturilor nu chiar foarte subtile. Când camuflajul îi este aruncat în aer, veţi auzi refrenul „tu chiar nu ştii de glumă". Aceasta este mânie ascunsă, cu adevărat. La serviciu (sau în altă parte), ea se manifestă prin observaţii critice, pentru că negativistul nemulţumit se simte îndreptăţit să le emită, considerându-le „comentarii preţioase", deşi, în momentul în care le auzi, îţi dai seama că n-a fost nici urmă de intenţie pozitivă la baza lor. De asemenea, această persoană s-ar putea să te exaspereze cu criticile la adresa defectelor altora, când de fapt are şi ea exact aceleaşi caracteristici de personalitate.
În sfârşit, Millon şi Davis descriu sub-tipul *oscilant* ca trecând prin răsturnări bruşte şi pronunţate ale stării de spirit şi comportamentului. Acum îi vezi opunându-se şi purtându-se dezagreabil, pentru ca în clipa următoare să devină încrezători şi decişi să coopereze. În mod uzual vom asista la crize de isterie, precum şi la un comportament polarizat, pendulând între polaritatea sinelui (individuaţie) şi a celuilalt (infhienţa mediului), polaritatea pasivă (acomodare) şi cea activă (modificare), şi polaritatea plăcerii (intensificare pozitivă) şi a conservării (durere).
Psihiatrul Martin Kantor a scris în 2002 cartea *Passive-Aggression: A Guide for the Therapist, the Patient*

and the Victim („Agresiunea pasivă: ghid pentru terapeut, pacient şi victimă"), unde şi-a avansat propriile şase sub-tipuri.[15] Inşii *paranoizi* blamează pentru a-şi proiecta mânia indirectă, dat fiind că se percep pe ei înşişi ca victime. Sau, cum spune Kantor: „Eu sunt supărat pe tine" devine „Tu eşti supărat pe mine" şi „Te învinovăţesc şi te detest pentru asta".
În cazul inşilor *narcisişti,* sentimentul de îndreptăţire le dirijează ostilitatea înspre ceilalţi, în aşa fel încât ei să conteze mai presus de orice altceva. Ei se poartă de ca şi cum ţi-ar fi superiori nu pentru a-şi stimula stima de sine diminuată, ci, în mult mai mare măsură, pentru a te aşeza acolo unde hotărăsc ei şi a te ţine acolo. Vom asista la atitudini egoiste, lipsă de interes sau empatie faţă de ceilalţi şi gândire defectuoasă în foarte multe cazuri.

Kantor îi încadrează sub umbrela categoriei sale *afective* pe oamenii pasiv-agresivi de tip *depresiv* şi *hipo-maniac.* Indivizii deprimaţi îşi maschează mânia cu ajutorul glumelor, al ironiei şi al înţepăturilor verbale menite să înjosească sau să umilească, pe când pasiv-agre-sivul hipomaniac îşi exprimă mânia prin ideea „să trăiesc bine, în chip de cea mai bună răzbunare", ca să-l citǎm chiar pe Kantor.
Insul *obsesional-compulsiv* îşi propune în mod deliberat să te enerveze, urmărind întotdeauna să vadă ce reacţie ai la gesturile sau vorbele lui pasiv-agresive. În timp, ajunge să te epuizeze prin comportamentul său: se răzbună, temporizează, păstrează o rezervă nejustificată, ţine cu tot dinadinsul să aibă dreptate, te scoate intenţionat din sărite, e strâns la pungă, provoacă intenţionat accidente şi se arată indecis (arta de a te ţine tot timpul în şah, neştiind ce să crezi). Cu cât manifestă mai mult aceste comportamente, cu atât devii tu mai neliniştit - şi nici nu-i de mirare.

Tipul *histrionic* tachinează, înjoseşte, neagă competenţa, invidiază, dă naştere la concurenţă acolo nu există aşa ceva, iar atunci când toate aceste tactici nu aduc rezultatele scontate, s-ar putea să-şi pună în funcţiune înclinaţiile dramatice prin intermediul conduitei non-verbale. Dă ochii peste cap, in semn că nu-i vine să creadă. Un suspin sonor exprimă ceea ce nu mai e nevoie să spună în cuvinte. O durere de cap ostilă, subliniază Kantor, stopează intimitatea sexuală dintre membrii unui cuplu. Toate aceste exemple trimit mesaje negative indirecte.
În cele din urmă, Kantor vorbeşte despre tipul *sado-ma-sochist,* in cartea lui: sadicii cărora nenorocirea altora le face nespusă plăcere, in timp ce pe masochişti îi animă ciuda - „Puţin îmi pasă de ce-o să păţesc, lasă că le arăt eu lor!" este atitudinea pe care s-ar putea s-o vedem.

Diferentele dintre cele două sexe

Scott Wetzler a scris şi cartea *Living with the Passive-Aggressive Man* („Viaţa cu bărbatul pasiv-agresiv"), apărută la începutul anilor '90, susţinând că sursa numărul unu a problemelor întâmpinate de bărbaţi în cadrul relaţiilor personale şi la serviciu o reprezintă comportamentul pasiv-agresiv.[16]
De ce şi-a concentrat atenţia exclusiv asupra bărbaţilor? „Eu nu cred că îi afectează pe bărbaţi mai mult decât pe femei, dar e vorba de faptul că bărbaţii se arată mai stângaci în privinţa agresivităţii lor pasive", ne-a spus Wetzler. „Astfel atrag atenţia asupra ei şi poate fi mai supărătoare pentru cei din jurul lor." Wetzler sugerează ideea că, date fiind aşteptările asociate **cu** rolul

conferit social fiecăruia dintre cele două sexe, unii bărbaţi se simt in mai mare măsură incomodaţi, atunci când au îndoieli privind propria capacitate de a conduce, de a fi asertivi şi de a exercita puterea.
Asociaţia Psihologică Americană a luat în discuţie diferenţele dintre sexe şi modul de exprimare a mâniei în funcţie de sex, în numărul pe martie 2003 al publicaţiei sale *The Monitor.* Cercetarea curentă indică faptul că bărbaţii şi femeile sunt socializaţi de o manieră diferită şi, într-adevăr, procedează în moduri mult diferite, atunci când vine vorba să facă faţă mâniei. Studiul respectiv citează un demers de cercetare al dr. Raymond diGiuseppe, de la Universitatea St. John's din New York, având ca scop elaborarea unei noi scale de evaluare a tulburării mânioase. Atât bărbaţii, cât şi femeile manifestă tulburări mânioase. Diferenţa esenţială constă în modalitatea de exprimare. În timp ce din partea bărbaţilor se consideră normal sau de aşteptat ca ei să acţioneze pe baza impulsului de mânie, la femei acest tip de conduită este adeseori considerat deranjant, şi că „nu le stă bine")[7]

În concluzie

Scott Wetzler aderă la ideea utilizării termenului iniţial de „pasiv-agresiv". „Eu cred că pasiv-agresiv este cel mai elocvent termen, de departe preferabil celui de negativist (pus în legătură cu temperamentul depresiv şi cu iritabilitatea) sau conceptului şi mai general al ambivalenţei", ne-a declarat Wetzler. „Reuşeşte să exprime conflictul inerent şi complexitatea, iar lucrul cel mai important este că identifică acest tip de comportament

ca pe o formă de ostilitate, deloc evidentă, fiindcă e negată de cel în cauză." Ca să punem punctul pe i, termenul „face descrierea perfectă", spune Wetzler. „Nu mulţi termeni de specialitate ajung să se difuzeze atât de rapid în limbajul colocvial, dar atunci când se întâmplă, este pentru că intră în rezonanţă cu publicul larg."
Atât Wetzler, cât şi Morey, în articolul pe care l-au publicat împreună, îşi exprimă speranţa că următorul colectiv de redactare a manualului *DSM-V* va lua in considerare cu maximă atenţie ideea de a restaura statutul de tulburare de personalitate separată al agresivităţii pasive.[18] Din toate aceste motive, precum şi pentru că termenul de agresivitate pasivă a tot fost invocat în felurite discuţii, dar fără a fi decât rareori înţeles, noi am ales să-1 utilizăm în această carte, dar continuând să aderăm la convingerea noastră că există şi alte tipuri de mânie latentă care ridică probleme.

Note

NOTELE CAPITOLELOR ŞI BIBLIOGRAFIE SUPLIMENTARĂ CAPITOLUL 1

1 Freeman, L. L. (2004, January/February) „Vital stats.", ***Health,*** p. 192.
2 Oberlin, L. H. (2005) ***Surviving Separation and Divorce: A Woman's Guide to Regaining Control, Building strength and Confidence, and Securing a Financial Future,*** Boston, Massachusetts: Adams Media.
3 Tyre, P., Scelfo, J. şi Kantrowitz, B. (2004, September 13) „The power of no", ***Newsweek,*** pp. 42-51.
4 Gutfeld, G. (1998, October) „Stop the madness!", ***Men's Health,*** p. 118.
5 Suarez, E. C. (2004, September), „C-reactive protein is associated with psychological risk factors of cardiovascular disease in apparently healthy adults", ***Psychosomatic Medicine,*** 684-691.
6 Williams, J. E. etal. (2000) „Anger proneness predicts coronary heart disease risk", ***Circulation,*** 101, 2034-2039
7 Todaro, J. F. et al. (2003) „Effect of negative emotions on frequency of coronary heart disease", ***The American Journal of Cardiology,***
92, 901-906.
8 Browder, S. E. (200) ***The Power:*** 33 ***Ways Women Gain Unhealthy Weight and How You Can Take Charge of Them,*** New York: John Wiley & Sons.
9 Raikkonen, K., Matthews, K. A., Kuller, L. H. (2001) „Trajectory of psychological risk and incident hypertension in middle-aged women", ***Hypertension,*** 38, 798-802.

10 Williams, R. B. et al. (2001) „Central system serotonin function and cardiovascular responses to stress", ***Psychosomatic Medicine,*** 63, 300-305.
11 Lykken, D., Tellegen, A. (1996) „Happiness is a stochastic phenomenon", ***Psychological Science,*** 7(3), 186-189.
12 Bushman, B. J. et al. (1999) „Catharsis, aggression, and persuasive influence: Self-fulfilling or self-defeating prophecies?", ***Journal of Personality and Social Psychology,*** 76(3), 367-376.
13 Merchant, A. T. et al. (2003) „A prospective study of social support, anger expression and risk of periodontitis in men", ***Journal ofthe American Dental Association,*** 134, 1591-1596.
14 Wallis, C. (2005, January 17) „The new science of happiness",
Time, A3-A9.
15 Seligman, M. E. (2004) ***Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment,*** New York: Free Press.
16 Epel, E. S. et al. (2004) „Acelerated telomere shortening in response of life stress", ***Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America,*** 101(50), 17323-17324.
17 Schaubroech, J. et al. (2001) „Individual differences in utilizing control to cope with job demands: Effects on susceptibility to infectious diseases", ***Journal of Applied Psychology,*** 86(2), 265-278.
18 Cohen, S., Miller, G. E., Rabin, B. S. (2001) "Psychological stress and antibody response to immunization: A critical review of the human literature", ***Psychosomatic Medicine,*** 63, 7-18.
18 Song, S. (2004, July 19), „The price of pressure", ***Time,*** pp.
68-69.

Bibliografie recomandată

Williams, R., Williams, V. (1993) ***Anger Kills:*** 17 ***Strategies for Controlling the Hostility That Can Harm Your Health,*** New York: Harper Collins.
Williams, R., Williams, V. (1997) ***Lifeskills:*** 8 ***Simple Ways to Build Strong Relationships, Communicate More Clearly and Improve Your Health,*** New York: Three Rivers Press.

CAPITOLUL 3

1 Murphy, T. F., Oberlin, L. H. (2001) ***The Angry Child: Regaining Control When Your Child Is Out of Control,*** New York: Three Rivers Press.

Note
165
2 Vaillant, G. E. (1994) „Ego mechanisms of defense and personality psychopathology", ***Journal of Abnormal Psychology,*** 103,44-50.
3 Wetzler, S. (1992) ***Living with the Passive Aggressive Man,*** New York: Simon & Schuster.
4 Rogers, F. M. (1967) Versurile cântecului "Everybody's Fancy", **în** ***Mister Rogers Talks With Parents,*** Pittsburgh, Pennsylvania: Family Communications, Inc.
5 Long, N. J., Long, J. E. (2001) ***Managing Passive-Aggressive Behavior of Children and Youth at School and Home: The Angry Smile,*** Austin, Texas: Pro-Ed, Inc.
6 Kubler-Ross, E. (1997) ***On Death and Dying,*** New York: Scribner Classics.
7 Silver, L. B. (1984) ***The Misunderstood Child: Understanding and Coping with Your Child's Learning Disabilities,*** New York: Three Rivers Press.
8 Main, M., Cassidy, J. (1988) „Categories of response to reunion with the parent at age 6: Predictable from infant attachment classifications and stable over a one-month period", ***Developmental Psychology,*** 24(3), 415-426.
9 Millon, M., Davis, R. D. (1996) ***Disorders of Personality DSM-IV and Beyond (second edition),*** New York: John Wiley & Sons.
10 Millon, M., Davis, R. D. (1996) ***Disorders of Personality DSM-IV and Beyond (second edition),*** New York: John Wiley & Sons.
11 Rogers, F. M. (2000) „A point of view: Family communication, television, and Mister Rogers' Neighborhood", ***The Journal of Family Communication,*** 1(1), 71-73.
12 Family Communications, Inc. oferă o mare varietate de resurse pentru copii (preşcolari şi şcoală primară), inclusiv materiale video din seria Child Care Video Library, cărţi pentru copii pe tema violenţei **în** familie, precum şi programele pentru cadre didactice şi personal de îngrijire a copiilor Mad Feelings Workshop şi Challenging Behaviors Training Kit, www.fci.org.
13 Millon, M., Davis, R. D. (1996) ***Disorders ofPersonality DSM-IV and Beyond (second edition),*** New York: John Wiley & Sons. **CAPITOLUL 4**
1 Benton, S. A. et al. (2003) „Changes in counseling center client problems across 13 years", ***Professional Psychology: Research and Practice,*** 34(1), 66-72.
2 Ruderman, M. N. et al. (2002) „Benefits of Multiple Roles for Managerial Women", ***Academy of Management Journal,*** 45(2), 369-386.

3 American Counseling Association (2004, July) „In brief", ***Counseling Today,*** 35.
4 Mannix, M., Smart, T. (editori) (2004, December 6) „Stress relief", ***U.S. News & World Report,*** EE1-EE6.
5 Mannix, M., Smart, T. (editori) (2004, December 6) „Stress relief", ***U.S. News & World Report,*** EE1-EE6.
6 Rost, K. (2004) „Medical Care", ***The Health Behavior News Service,*** 42,1202-1210.
7 National Institute for Occupational Safety and Health, ***Stress ...*** At ***Work,*** Department of Health & Human Services (NIOSH) Publication No. 99-101 (broşură).
8 Leibovich, M. (2002, August 17) „Capital offenses: Snubbery in the first degree", ***The Washington Post,*** CI, C4.
9 Fox, S., Spector, P. E. (editori) (2004) ***Counterproductive Work Behavior: Investigations of Actors and Targets,*** Washington, D.C.: American Psychological Association.
10 Wetzler, S., Morey, L. C. (1999), „Passive-aggressive personality disorder: The demise of a syndrome", ***Psychiatry,*** 68, 49-59.
11 Brown, N. W. (2002) ***Working with the Self-Absorbed: How to Handle Narcissistic Personalities on the Job,*** Oakland, California: New Harbinger.
12 McIlduff, E., Coghlan, D. (2000) „Understanding and contending with passive-aggressive behaviour in teams and organizations", ***Journal of Managerial Psychology,*** 15(7), 716-736.
13 Cavaiola, A. A, Lavender, N. J. (2000), ***Toxic Coworkers: How to Deal with Dysfunctional People on the Job,*** Oakland, California: New Harbinger.
14 Cavaiola, A. A, Lavender, N. J. (2000), ***Toxic Coworkers: How to Deal with Dysfunctional People on the Job,*** Oakland, California: New Harbinger.
CAPITOLUL 5
1 Waite, L. J., Gallagher, M. (2000) ***The Case for Marriage: Why Married People Are Happier, Healthier, and Better Off Financially,*** New York: Doubleday.
2 Combs, R. (1991) „Marital status and personal well-being: A literature review", ***Family Relations,*** 40, 97-102.

2 Kiecolt-Glaser, J. K., Newton, T. L. (2001) „Marriage and health: His and hers", ***Psychological Bulletin,*** 127(4), 472-503.
3 Bookwala, J. (2005) „The role of marital quality in physical health during the mature years", ***Journal of Aging and Health,*** 17(1),
85-104.

Note
166
4 www.smartmarriages.com
5 Vaillant, G. E. (1994) „Ego mechanisms of defense and personality psychopathology", ***Journal of Abnormal Psychology,*** 103, 44-50.
6 Hendrix, H. (1988) ***Getting the Love You Want: A Guide for Couples,*** New York: Henry Holt & Co.
7 Gottman, J. M., Silver, N. (2000) ***The Seven Principles for Making Marriages Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert,*** New York: Three Rivers Press.
8 Gottman, J. M., Krokoff, L. J. (1989) „Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view", ***Journal of Consulting and Clinical***
Psychology, 57(1), 47-52.
9 Epstein, N. et al. (1996) „Assessing relationship standards: The inventory of specific relationship standards", ***Journal of Family Psychology,*** 10(1), 72-88.
10 Wetzler, S., Morey, L. C. (1999) „Passive-aggressive personality disorder: The demise of a syndrome", ***Psychiatry,*** 68, 49-59.
11 Millon, T. (1981) ***Disorders of Personality DSM-III: Axis II,*** New York: John Wiley & Sons.
12 Diamond, J. (2004) ***The irritable male syndrome: Managing the*** 4 ***key causes of depression and aggression,*** Emmaus, Pennsylvania: Rodale.
13 Reichman, N., Corman, H., Noonan, K. (2004) „Effects of child health on parents' relationship status", ***Demography,*** 41(3), 569-584.
14 Whisman, M. A. et al. (2004) „Psychopathology and marital satisfaction: The importance of evaluating both partners", ***Journal of Consulting & Clinical Psychology,*** 72(5), 830-838.
15 Glass, S. P. (2003) ***Not „just Friends": Rebuilding Trust and Recovering Your Sanity After Infidelity,*** New York: Free Press.
16 Wetzler, S. (1992) ***Living with the Passive Aggressive Man,*** New York: Simon & Schuster.
Bibliografie recomandată
Doherty, W. J. (2003) ***Take back your marriage: sticking together in a world***
that pulls us apart, New York: Guildford Press. National Fatherhood Initiative, ***The*** 7 ***Benefits of Marriage for Men,***
National Fatherhood Initiative, www.fatherhood.org (broşură).
CAPITOLUL 6
1 Doherty, W. J., Carlson, B. Z (2002) ***Putting Family First: Successful Strategies for Reclaiming Family Life in a Hurry-Up World,*** New York: Owl Books.

166
2 Maddox, W. R. (2004, January 4) „A diet on activities", ***USA***
Today.
3 Gillman, M. W. (2000) „Family dinner and diet quality among older children and adolescents", ***Archives of Family Medicine,*** 9,
235-240.
4 Rogers, F. M. (1967) Versurile cântecului **,,1** Like to Be Told", **în** ***Mister Rogers Talks With Parents,*** Pittsburgh, Pennsylvania: Family Communications, Inc.
5 Pressman, S. D., Pressman, R. M. (1994) ***The Narcissistic Family: Diagnosis and Treatment,*** New York: Jossey-Bass.
6 LeBey, B. (2001) ***Family Estrangements: How They Begin, How to Mend Them, and How to Cope with Them,*** Atlanta, Georgia: Longstreet Press.
7 Milion, M., Davis, R. D. (1996) ***Disorders of Personality DSM-IV and Beyond (second edition),*** New York: John Wiley **&** Sons.
8 Pietsch, W. J. (1992) ***The Serenity Prayer Book,*** San Francisco, California: Harper.
Bibliografie recomandată
Murphy, T. F., Oberlin, L. H. (2001) ***The Angry Child: Regaining Control***
When Your Child Is Out of Control, New York: Three Rivers Press. McGraw, P. C. (2004) ***Family First: Your Step-by-Step Plan for Creating***
a Phenomenal Family, New York: Free Press. Brown, N. W. (2001) ***Children of the Self-Absorbed: A Grown-Up's Guide***
to Getting Over Narcissistic Parents, Oakland, California: New
Harbinger.
Roth, K., Friedman, F. B. (2003) ***Surviving the Borderline Parent: How to Heal Your Childhood Wounds & Build Trust, Boundaries, and Self-Esteem,*** Oakland, California: New Harbinger.
CAPITOLUL 7

1 Paul, M. (2004) ***The Friendship Crisis: Finding, Making, and Keeping Friends When You're Not a Kid Anymore,*** Emmaus, Pennsylvania:
Rodale.
2 Aaronson, L. (June, 2005) „Guess who misses signs of anger?", ***Psychology Today,*** 33.
3 Sternglanz, R. W., Depaulo, B. M. (Winter, 2004) „Reading nonverbal cues to emotions: The advantages and liabilities of relationship closeness", ***Journal of Nonverbal Behavior,*** 28(4), 245-267.
4 Yager, J. (2002) ***When Friendship Hurts: How to Deal with Friends Who Betray, Abandon or Wound You,*** New York: Simon **&** Schuster.

Note
167
5 Levine, M. (2002) ***A Mind at a Time,*** New York: Simon & Schuster.
6 Nelson, D., Robinson, C C, Hart, C H. (2005) „Relational and physical aggression of preschool-age children: Peer status linkages across multiple informants", ***Early Education and Development,*** 16(2),
115-139.
7 Millon, M., Davis, R. D. (1996) ***Disorders of Personality DSM-IV and Beyond (second edition),*** New York: John Wiley & Sons.
8 Seligman, M. E. (1996) ***The Optimistic Child: Proven Program to Safeguard Children from Depression and Build Lifelong Resilience,*** New York: Harper Perennial.
9 Shaw, B. A. et al. (2004) „Emotional support from parents early in life, aging, and health", ***Psychology & Aging,*** 19(1), 4-12.
10 Oberlin, L. H. (2005) ***Surviving Separation and Divorce:*** A ***Woman's Guide to Regaining Control, Building Strength and Confidence, and Securing a Financial Future,*** Boston, Massachusetts: Adams Media.
11 Kelly, J. B., Emery, R. E. (2003) „Children's adjustment following divorce: risk and resilience perspectives", ***Family Relations,***
52(4), 352-362.
12 Oberlin, L. H. (2005) ***Surviving Separation and Divorce:*** A ***Woman's Guide to Regaining Control, Building Strength and Confidence, and Securing a Financial Future,*** Boston, Massachusetts: Adams Media.
Bibliografie recomandată
Elman, N. M., Kennedy-Moore, E. (2003) ***The Unwritten Rules of Friendship: Simple Strategies to Help Your Child Make Friends,*** New
York: Little Brown.
Baris, M. A. et al. (2001) ***Working with High-Conflict Families of Divorce: A Guide for Professionals,*** Northvale, New Jersey: Jason Aronson, Inc.
CAPITOLUL 8
1 Stewart, W. F. et al. (2003) „Cost of lost productive work time among U.S. workers with depression", ***Journal of the American Medical Association,*** 289(23), 3135-3144.
2 Whisman, M. A. et al. (2004) „Psychopathology and marital satisfaction: The importance of evaluating both partners", ***Joural of Consulting & Clinical Psychology,*** 72(5), 830-838.
3 Site-ul Real Men, Real Depression administrat de National Institute of Mental Health, http://menanddrepession.nimh.nih.gov.

4 Millon, T. et al. (2004) ***Personality Disorders in Modem Life (second edition),*** New York: John Wiley & Sons.
5 National Organization for Seasonal Affective Disorder, www.nosad.org.
6 Jamison, K. R. (1995) ***An Unquiet Mind,*** New York: Alfred A. Knopf.
7 Castle, L. R. (2003) ***Bipolar Disorder Demystified: Mastering the Tightrope of Manic Depression,*** New York: Marlowe & Co.
8 Real, T. (1998) J ***Don't Want to Talk About It: Overcoming the Secret Legacy of Male Depression,*** New York: Soribner.
9 Bloch, A. L. et al. (1993) „An empirical study of defense mechanisms in dysthymia", ***American Journal of Psychiatry,*** 150,
1194-1198.
10 Millon, M., Davis, R. D. (1996) ***Disorders of Personality DSM-IV and Beyond (second edition),*** New York: John Wiley & Sons.
11 Thase, M. E., Lang, S. S. (2004) ***Beating the Blues: New Approaches to Overcoming Dysthymia and Chronic Mild Depression,*** New York: Oxford University Press.
12 Dunn, A. L. et al. (2005) „Exercise treatment for depression: Efficacy dose response", ***American Journal of Preventive Medicine,*** 28(1),
1-8.

13 Kluger, J. (2005, May 16) „The cruelest cut", ***Time,*** 48-50.
14 Conterio, K, Lader, W., Bloom, J. K (1998) ***Bodily Harm: The Breakthrough Healing Program for Self-Injurers,*** New York: Hyperion.
15 Barkley, R. A. (1997) ***ADHD and the Nature of Self-Control,*** New York: The Guilford Press.
16 Children and Adults with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (CHADD), www.chadd.org. 8181 Professional Place. Suite 150, Landover, MD 20785 (National Resource Center on ADHD).
17 Hallowell, E. M., Ratey, J. J. (2005) ***Delivered from Distraction: Getting the Most Out of Life with Attention Deficit Disorder,*** New York: Ballantine Bopks.

Bibliografie recomandată

Kadison, R., DiGeronimo, T. F. (2004) ***College of the Overwhelmed: The Campus Mental Health Crisis and What to Do About It,*** New York: Jossey-Bass.
Kreisman, J. J., Straus, H. (2004) ***Sometimes 1 Act Crazy: Living with Borderline Personality Disorder,*** New York: John Wiley & Sons.
Kreisman, J. J., Straus, H. (1989) ***I Hate You, Don't Leave Me: Understanding the Borderline Personality,*** New York: Avon Books.

Note

168

Friedel, R. O. (2004) ***An Essential Guide for Understanding and Living with Borderline Personality Disorder,*** New York. Mason, P. T., Kreger, R. **(1998)** ***Stop Walking on Eggshells: Taking Your Life Back When Someone You Care About Has Borderline Personality Disorder,*** Oakland, California: New Harbinger.

CAPITOLUL 9

1 Brown, N. W. (2002) ***Whose Life Is It, Anyway: When to Stop Taking Care of Their Feelings & Start Taking Care of Your Own,*** Oakland, California: New Harbinger
2 Kantor, M. (2002) ***Passive-Aggression: A Guide for the Therapist, the Patient, and the Victim,*** Westport, Connecticut: Praeger.
3 Haltzman, S., DiGeronimo, T. F. (2005) ***The Secrets of Happily Married Men:*** 8 ***Ways to Win Your Wife's Heart Forever,*** New York: Jossey-Bass.
4 Long, N. J., Long, J. E. (2001) ***Managing Passive-Aggressive Behavior of Children and Youth at School and Home: The Angry Smile,*** Austin, Texas: Pro-Ed., Inc.

Bibliografie recomandată

Brown, N. W. (2003) ***Loving the Self-Absorbed: How to Create a More Satisfying Relationship with a Narcissistic Partner,*** Oakland, California: New Harbinger.
Levine, M. (2003) ***The Myth of Laziness,*** New York: Simon & Schuster.

CAPITOLUL 10

1 Creative Therapy Associates, www.ctherapy.com.
2 McKay, M., Fannin, G. P. (2002) ***Successful Problem Solving: A Workbook to Overcome the Four Core Beliefs that Keep You Stuck,*** Oakland, California: New Harbinger.
3 Peterson, C., Seligman, M. E. (2004) ***Character strengths and virtues: A handbook and classification,*** New York: Oxford University Press.
4 Prochaska, J. O. et al. (1995) ***Changing for Good,*** New York: HarperCollins/ Quill.
5 Hanna, F. J. (2002) ***Therapy with Difficult Clients: Using the Precursors Model to Awaken Change,*** Washington, D.C.: American Psychological Association.
6 Srivastava, S., John, O. P. et al. (2003) "Development of personality in early and middle adulthood: Set like plaster or

442 Dr. Tim Murphy şi Loriann Hoff Oberlin persistent change?", ***Journal of Personality and Social Psychology,*** 84(5),
1041-1053.

Bibliografie recomandată

Ellis, A., Tafrate, R. C. (1997) ***How to Control Your Anger Before It Controls You,*** Seacaucus, New Jersey: Carol Publishing Group.

NOTE ANEXĂ

1 U. S. War Department (1945, October) ***Nomenclature and Method of Recording Diagnoses,*** War Department Technical Bulletin.
2 American Psychiatric Association (2000) ***Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (text revision),*** Washington, D.C.
3 American Psychiatric Association (1952) ***Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (first edition),*** Washington, D.C.
4 American Psychiatric Association (1968) ***Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (second edition),*** Washington, D.C.
5 Wetzler, S., Morey, L. C. (1999) „Passive-aggressive personality disorder: The demise of a syndrome", ***Psychiatry,*** 68,49-59.
6 American Psychiatric Association (1987) ***Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (third edition, revised),*** Washington, D.C.

7 Wetzler, S., Morey, L. C. (1999) „Passive-aggressive personality disorder: The demise of a syndrome", ***Psychiatry,*** 68, 49-59.
8 Millon, M., Davis, R. D. (1996) ***Disorders of Personality DSM-IV and Beyond (second edition),*** New York: John Wiley & Sons.
9 Wetzler, S., Morey, L. C. (1999) „Passive-aggressive personality disorder: The demise of a syndrome", ***Psychiatry,*** 68, 49-59.
10 American Psychological Association (1999) ***Interpersonal Reconstructive Therapy for Passive-Aggressive Personality Disorder with Loma Smith Benjamin,*** Ph.D., Washington, D.C.: American Psychological Association (casetă video)
11 Benjamin, L. S. (1996) ***Interpersonal Diagnosis and Treatment of Personality Disorders (second edition),*** New York: The Guilford Press.
12 Beck, A. T. et al. (2004) ***Cognitive Therapy of Personality Disorders (second edition),*** New York: The Guilford Press.
13 Wicks, R. J., Parsons, R. D. (1983) ***Passive-Aggressiveness: Theory and Practice,*** New York: Brunner/Mazel.
14 Millon, M., Davis, R. D. (1996) ***Disorders of Personality DSM-IV and Beyond (second edition),*** New York: John Wiley & Sons.

Note 443
15 Kantor, M. (2002) ***Passive-Aggression: A Guide for the Therapist, the Patient, and the Victim,*** Westport, Connecticut: Praeger.
16 Wetzler, S. (1992) ***Living with the Passive Aggressive Man,*** New York: Simon **&** Schuster.
17 Holloway, J. D. (2003) „Researchers and practitioners are examining what works best for managing problem anger", ***Monitor on Psychology,*** 34:3, **54.**
18 Wetzler, S., Morey, L. C. (1999), „Passive-aggressive personality disorder: The demise of a syndrome", ***Psychiatry,*** 68, 49-59.

Mult urniri

tât de multă experienţă şi atât de mulţi oameni au ajutat la transformarea acestui subiect în ceea ce citiţi dumneavoastră acum! în primul rând, mă simt recunoscător pentru experienţele de carieră profesională pe care le-am trăit, mai întâi ca psiholog, iar acum ca membru al legislativului. *În* ambele roluri am întâlnit oameni care sunt nefericiţi, dar fiecare dintre ele a fost inerent diferit. La facultate am învăţat cum să-i ajut pe oameni să stopeze conflictele care conduc la probleme, iar mai târziu, oamenii au venit la cabinetul meu astfel încât eu să-i pot ajuta să-şi pună capăt propriei amărăciuni. în politică, nu se poate trăi fără conflict, iar pentru unii oameni, dacă nu te confrunţi cu adversarii, e considerat un semn de slăbiciune. Credeam că ştiu o mulţime de lucruri despre mânie, în calitate de psiholog practician, dar am învăţat şi mai multe în aceşti ultimi câţiva ani de când sunt membru al Congresului, iar munca la proiectul acestei cărţi a coincis cu numeroase dintre aceste lecţii. Mânie există peste tot în viaţă, dar la Washington, noi ne iluzionăm uneori în a crede că, dacă suntem mânioşi, înseamnă că avem dreptate. Facem confuzie între pasiune şi productivitate, între argumente şi faptă, între ranchiună şi rezultate.
Atunci când văd cum mânia este folosită doar de dragul de a obţine mai multă putere, mă deranjează profund. A ajuns realmente să mă dezguste, când văd lipsă de omenie, răutate plănuită, jumătăţi de adevăr alese cu grijă şi minciuni ţesute

Mulţumiri
169
dibaci, mult prea adesea folosite cu intenţia de a doborî pe cineva sau de a-l obosi până la extenuare. Acest tip de mânie nu face altceva decât să dea naştere la şi mai multă mânie, în rândul altor oameni aflaţi în serviciul naţiunii, dar şi în rândul publicului american. în ultimă instanţă, se va întoarce întotdeauna împotriva celor care au aţâţat-o, fiindcă duce direct la neîncredere generală. N-avem nevoie de aşa ceva! Vestea bună este că, totuşi, oamenii buni şi onorabili sunt mai mulţi decât cei care încearcă să submineze lucrurile prin mânie. Şi mă bucur că am scris o carte despre stoparea acestei mânii.
Câţiva oameni au muncit din toate puterile, pentru a scoate de sub tipar cartea pe care o citiţi acum. Agenta noastră, Kristen Auclair, şi editoarea noastră, Sue McCloskey, au fost şi ele de convingerea că există prea multă mânie latentă şi au avut încredere în efortul nostru de a sensibiliza publicul larg la această problemă. Coautoarea mea, Loriann Hoff Oberlin, şi-a pierdut multe ceasuri cu acest manuscris. Dacă n-ar fi scris şi rescris de atâtea ori, nu s-ar fi ajuns niciodată la cartea pe care o vedeţi acum. Faţă de majoritatea autorilor, care se documentează pentru cărţile pe care le scriu, Loriann a mers cu un pas mai departe, investind în şi mai mare măsură energie şi resurse în studierea cursurilor universitare de psihiatrie. îi admir entuziasmul pentru munca pe care o face şi îi apreciez eforturile deliberate de a se ţine după mine, atunci când celelalte obligaţii m-au făcut să întârzii cu munca la cartea noastră.
Aceste obligaţii realmente îmi consumă o mare parte din timp şi adevărul este că toţi ne confruntăm cu un grad de stres care poate deveni copleşitor uneori. Cheia constă în a te înconjura cu oameni buni. în particular, şefa mea de cabinet parlamentar, Susan Mosychuk, şi colegii mei din Camera Reprezentanţilor mi-au stat alături şi m-au ajutat să depăşesc toate obstacolele. Sunt prea

mulţi cărora s-ar cuveni să le mulţumesc, dar aş vrea totuşi să-i menţionez aici pe Jo Bonner, *J.* Gresham Barret, Eric Cantor şi Mario Diaz-Balart. Tuturor, le mulţumesc din inimă!
Familia mea merită mai multă apreciere decât aş putea eu să exprim pe această pagină. Soţiei mele, Nan, şi fiicei noastre,

Bevin, care au îndurat amândouă absenţa mea de acasă, programul agitat din timpul săptămânii şi faptul că m-am lăsat adeseori absorbit de munca mea, le mulţumesc din suflet că m-au suportat. Fără ele, n-aş fi putut face nici a mia parte din toate acestea, şi prin simpla lor prezenţă ele îmi amintesc aproape zilnic să-mi reafirm devotamentul faţă de valorile, ţelurile şi principiile noastre fundamentale. In sfârşit, le sunt foarte recunoscător părinţilor mei, care dintr-un venit modest s-au descurcat să ne crească pe toţi cei unsprezece copii, care ne-am dovedit cu toţii capabili de succes în viaţă. Ei m-au învăţat cea mai preţioasă lecţie dintre toate!
Dr. Tim Murphy
Aceasta este cartea pe care mi-am dorit dintotdeauna s-o scriu! Demarată sub forma unui proiect complet diferit pentru adulţi, eu cred că ne-am oprit în final asupra unui domeniu de interes care ne afectează pe toţi, în aproape toate aspectele vieţii. Există mulţi oameni responsabili pentru transformarea acestui proiect în ceea ce a devenit până la urmă, mai ales coautorul meu, Tim Murphy, care, date fiind exigenţele programului său şi ale muncii sale de congresman, a fost de acord că ar reprezenta o urmare adecvată la prima noastră colaborare. Conceptele lui Tim relativ la mânie şi la procesele cognitive şi comportamentale, alături de feedback-ul la manuscris, m-au învăţat din nou foarte multe lucruri. Oricât de diferite ar fi locurile în care se desfăşoară carierele noastre, eu îi sunt recunoscătoare pentru şansa de a învăţa din anii lui de experienţă.
Elaborarea acestei cărţi n-a fost un proces prea uşor şi au existat răsturnări de situaţie amuzante, referitor la felul cum ne-am schimbat amândoi stilul de a scrie, faţă de momentul când ne-am cunoscut. Mulţumesc, Tim, pentru a-mi fi arătat că trebuie să mă dezbar de „scufundarea" în prea multe manuale! Cu mulţi ani în urmă, ţin minte că eu eram aceea care-ţi scriam note pe margine (chiar dacă nu prea reuşeam să mâzgălesc la fel de bine ca tine!). Uite că roata s-a întors, dar

asta-i viaţa, şi important este că am reuşit să ne păstrăm simţul umorului, pe măsură ce revedeam şi revizui am acest text.
Multe mulţumiri lui Kristen Auclair, agenta noastră, care a crezut în noi şi în subiectul abordat, şi al cărei efort în a ne ajuta să dăm forma finală propunerii ne-a depăşit amândurora aşteptările. Sue McCloskey, editoarea noastră de la Marlowe, s-a aplecat cu drag asupra manuscrisului nostru, i-a adăugat comentarii utile şi l-a împins mai departe în procesul de producţie tipografică pentru a ajunge la timp în faţa publicului cititor. Jeri Freedman ne-a ajutat mult să-i dăm forma finală acestei cărţi, iar cei care s-au ocupat de publicitate merită şi ei din plin mulţumiri.
Mulţi alţii au fost suficient de amabili încât să he ofere comentariile şi sprijinul lor. Robert J. Wicks, doctor în psihologie la Colegiul Loyola din Maryland, mi-a împrumutat cu multă curtoazie propriul său exemplar al cărţii pe care a scris-o în calitate de coautor pe aceeaşi temă, astfel încât să-mi pot forma o perspectivă istorică adecvată. Dr. Scott Wetzler, care a scris şi el pe tema agresivităţii pasive, ne-a furnizat multe idei utile suplimentare. Le mulţumim tuturor, precum şi celorlalţi numeroşi autori care ne-au oferit cu generozitate opiniile lor experte.
Buna mea prietenă Jodi Wood mi-a fost tot timpul alături, cu feedback şi încurajări, iar profesorii mei de la Universitatea Johns Hopkins cu siguranţă că au avut o contribuţie de nepreţuit la completarea bagajului meu de cunoştinţe, căci în paralel cu scrierea acestei cărţi, studiam şi pentru diploma de master. Nu cred că aş fi putut să întreprind un asemenea pr - iect, fără a-mi continua studiile în acest domeniu. Bibliotecarilor din campus, multe mulţumiri pentru că m-au călăuzit în direcţia cea bună, când am avut nevoie de baze de date şi de resurse; la fel, şi colegilor mei de curs care au contribuit cu comentarii la verificarea preliminară a unora dintre testele prezentate aici. in fine, soţului meu Bob şi băieţilor noştri Andy şi Alex, care trec prin suişurile şi coborâşurile vieţii de scriitor alături de mine, acum şi întotdeauna, toată dragostea şi aprecierea mea.
Loriann Hoff Oberlin